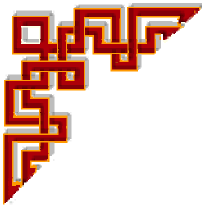
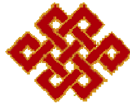
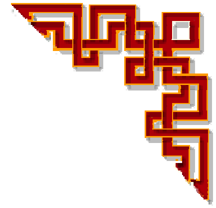
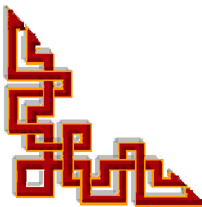
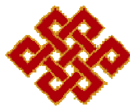
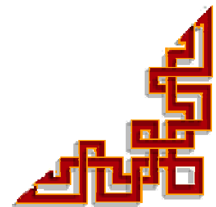




Petite introduction au

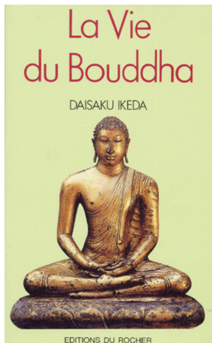
Bouddhisme

par Bertrand Schmerber

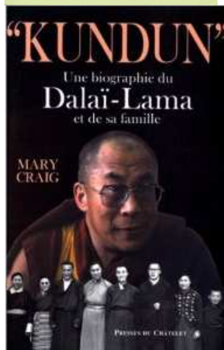




Voici l’essentiel des sites Web, Revues et livres qui ont servi de sources à ma documentation:

Les livres:



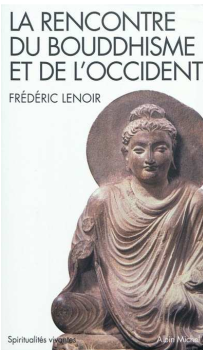
"La vie du Bouddha"
de Daisaku Ikeda
éditions du rocher



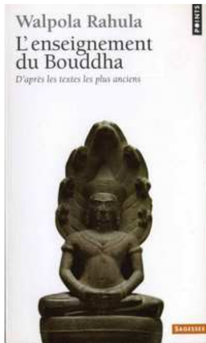
"Kundun"
de Mary Craig
presse du châtelet



"le Cosmos et le Lotus"
de Trinh Xuan Thuan
Albin Michel



"La rencontre du Bouddhisme et de l'occident" Frédéric Lenoir
Spiritualité vivante



"L'enseignement du Bouddha
d'après les textes les plus anciens"
Walpola Rahula
Editions du Seuil

"L'art de la méditation"
de Mathieu Ricard
Pocket Evolution

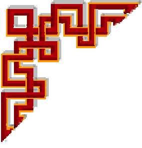
Les revues:

Monde des Religions - Juillet - Août 2009
Pèlerin (hors série) - Mai 2008 "50 clés pour comprendre le bouddhisme"

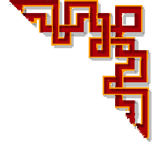
Les sites Web:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouddhisme
http://www.bouddhisme-france.org
http://www.bouddhisme-universite.org/
http://www.buddhaline.net
http://www.bouddha.ch
http://www.bouddhisme-universite.org
http://centrebouddhisteparis.org/
http://bouddhisme-thailande.com/
http://sangharime.com/
http://www.abzen.eu/fr
http://cusi.free.fr/fra/frax.htm
http://fr.wikipedia.org/wiki/Tibet
http://www.tibet-info.net
http://boutique.tibetart.fr
http://calligraphie-tibetaine.com
http://www.tibetan-calligraphy.com
http://www.kagyuoffice-fr.org/17e_karmapa/
http://lalitavistara.free.fr
http://www.amitabha-terre-pure.net
http://lobsangsonam.over-blog.com
http://www.reiki-colmar.com/
http://nyingmapa.free.fr/
http://www.evene.fr/celebre/biographie/bouddha-418.php?citations
http://www.onelittleangel.com/sagesse/citations/bouddha.asp
http://www.onelittleangel.com/
http://www.editions-dharma.com/
http://www.bodhicharya-france.fr/
http://www.icilachine.com/
http://fr.wikisource.org/wiki/Sermons_du_Bouddha

et bien d'autres….



Introduction



Pourquoi ?

Je me suis toujours intéressé au Bouddhisme, et je me demande si, à l'image de Mr Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir dans le théâtre de Molière, je n'ai pas toujours été un peu bouddhiste sans m'en rendre compte

Enfant, j'avais lu les romans de Lobsang Rampa, mais il faut avouer avec le recul que cela ressemblai plus à de la science-fiction qu'à une biographie de moine tibétain. Depuis, j'ai tout de même lu quelques ouvrages dits sérieux, et vu un certain nombre de documentaires sur le sujet, sans pour autant chercher à devenir bouddhiste, pourtant au fil des années plusieurs statues de Bouddha ont aménagé dans ma demeure.

Mais lorsque les Dominicains de Guebwiller (un magnifique lieu de concert et de culture en Alsace) ont programmé une cérémonie de moines tibétains je savais intuitivement en achetant les places que cet événement sera très important pour moi.



Lors de ce week-end tibétain (les 17 et 18 avril 2010) j'ai eu l'occasion avec mon ami d'acheter un magnifique Bouddha de bronze que j'ai pu faire bénir par l'un des

moines, et j’ai surtout eu l’honneur de parler un bref moment au moine qui avait dirigé la cérémonie. Je l’ai juste remercié d’être venu jusqu’ici pour nous faire découvrir une parcelle sa culture millénaire, et je n’ai pas compris entièrement la traduction de sa réponse parce que j’étais complètement subjugué par la chaleur, l’humanité et la joie qui rayonnait de cet homme, je n’avais jamais rien ressenti d’aussi fort !

J’ai découvert le lendemain dans la presse que ce n’était pas un moine ordinaire, mais un des personnages les plus important du gouvernement tibétain en exil, Celui qui m’a tellement impressionné était le medium de l'esprit du Tibet, le Nechung Chŏngyang, aussi appelé Dordje Drakden.



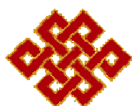
Depuis ce jour je cherche à m’instruire et à comprendre le Bouddhisme sous ses diverses formes, et aujourd’hui j’aimerai pouvoir partager ce que j’ai appris, même si cela semble être peu de choses et même si je n’ai pas encore tout assimilé complètement.

Au fur et à mesure que ma compréhension du Bouddhisme a progressée, j’ai trié et remodelé toutes les informations pour essayer d’obtenir une vision d’ensemble, accessible à tous, aussi claire et compréhensible que possible pour un esprit occidental, le mien en l’occurrence.

Le document que vous allez lire est donc construit à partir de mes lectures et à partir d'une longue compilation d'informations recueilles dans mes lectures et sur Internet grâce à Google.

J'ai eu l'audace d'y ajouter quelques réflexions personnelles, et j'espère que je n'ai pas écrit de trop grosses bêtises…

Bertrand Schmerber



Comment définir le Bouddhisme ?

Le Bouddhisme est, selon les points de vue, une tradition, une philosophie, une spiritualité ou une religion apparue en Inde au Ve siècle av. J.-C.

Hélas une description partielle déforme non seulement la réalité mais procure encore des idées fausses, voire dangereuses. L'histoire des quatre aveugles et un éléphant, raconté par le Bouddha à l'occasion d'une dispute des philosophes, est ici pleinement significative :

On demanda à quatre aveugles, à quoi ressemble l'éléphant. Celui qui toucha la tête dit que l'éléphant ressemblait à une jarre, celui qui toucha les défenses dit qu'il ressemblait à une houe de charrue, celui qui toucha l'oreille dit qu'il ressemblait à un éventail et pour le dernier qui toucha le ventre dit qu'il ressemblait à un silo de riz.

Je vais pourtant essayer de vous donner ici une information aussi juste et complète que possible dans les limites de mes connaissances, de ma compréhension et de mes capacités d'expression.

Pour commencer le Bouddhisme peut effectivement être considéré comme un ensemble complexe incluant un mode de vie avec son code éthique, des pratiques méditatives, une spiritualité, des théories psychologiques et philosophiques.

Ensuite il faut toujours garder à l'esprit que la confiance ou l'aspiration au Bouddhisme est différente de la foi telle qu'elle est conçue dans la plupart des religions, mono ou polythéistes. Le Bouddhisme ne demande jamais à ses adeptes

d'adhérer à des croyances qui lui seraient imposées par des textes sacrés ou une tradition immuable.

Par compassion Bouddha a passé toute sa vie à enseigner la voie qu'il a découverte, afin de promouvoir le bonheur pour toute l'humanité, pourtant il n'a laissé aucune trace écrite alors qu'il savait très probablement lire et écrire grâce à son éducation princière très complète ! Certains érudits pensent qu'il ne voulait tout simplement pas laisser à la postérité des écrits définitifs qui deviendraient un jour un livre sacré et un carcan pour son enseignement.

Bouddha nous a enseigné que tout est impermanent, tout change, tout se transforme, même l'interprétation et la compréhension de son enseignement !

Bouddha Lui-même dissuadait ses disciples d'accepter aveuglément son enseignement, il invitait tous ceux qui voulaient suivre ses traces à vérifier personnellement ses enseignements et à s'en tenir à un rigoureux scepticisme, et cela jusqu'à ce que la compréhension dissipe leurs doutes. Ainsi, tous les préceptes du Bouddha sont donnés pour que le pratiquant les examine et les éprouve concrètement, il nous demande d'avoir une démarche raisonnée face à son enseignement. Son souhait était que chacun recherche d'abord l'essence de son enseignement pour l'expérimenter le comprendre et trouver ensuite sa voie.

« O moines et hommes sages, comme on éprouve l'or en le frottant, le coupant et le fondant, ainsi jugez de ma parole,

et si vous l'acceptez, que ce ne soit pas par simple respect. »

Bouddha Shakyamuni



L'enseignement du Bouddha est souvent comparé "au doigt qui montre la lune" qu'il ne faut pas confondre avec la lune elle-même, il faut suivre la direction indiquée pour découvrir soi-même la vérité noble et bénéfique.

Le Bouddha ne doit pas être considéré comme un dieu, ni un envoyé de Dieu, ou un Prophète. C'est un homme déployant toute son énergie pour parvenir à découvrir et à vivre avec la vérité qui est son unique objectif pour devenir un Parfait Eveillé. Le Bouddha est certainement un maître supérieur mais plein d'humilité.

Tous les Bouddhistes honorent et respectent bien sur le Bouddha et les représentations du Bouddha sont évidemment innombrables. Pourtant la statue du Bouddha n'est pas une idole, c'est d'avantage une œuvre d'art qui rend hommage à Bouddha, et c'est surtout un rappel de son enseignement et un symbole de la sagesse et de la compassion.

Si l'on considère tout de même le Bouddhisme comme une religion, il ne peut en aucun cas être un culte dont le but est de relier les hommes avec leur(s) Dieu(x) comme le signifie le mot "religion" dans les cultures occidentales, sa fonction serait d’avantage de relier les humains les uns aux autres.

Il y a pourtant un clergé Bouddhiste, mais le Bouddhiste considère les moines comme des guides pouvant le conduire sur le chemin de la recherche spirituelle, pas comme intermédiaires entre les hommes et leur Dieu (la forme Tibétaine de ce clergé est une déviation archaïque que le Dallai Lama essaie de corriger en quittant son rôle de chef d’état pour devenir uniquement un guide spirituel).

« Vous devez vous-même faire l'effort. Les Bouddhas ne sont que des guides. »

(Dhp, 276).

Selon le Bouddha, tout est dirigé par la loi d'interdépendance, nul ne peut s'en échapper il ne peut y avoir ni de Cause Première, ni de Création du monde. Ceci n’est pas un postulat, c’est la conséquence logique du principe de la production conditionnée :

C’est pourquoi le Bouddha reste silencieux à la question de l'origine de l'univers l’existante de Dieu (ou des Dieux), et a de nombreuses questions métaphysiques. Le seul but de son enseignement est de nous apprendre la véritable origine de notre souffrance et de nous monter le chemin pour nous libérer. Pour bouddha, chercher une cause première est une perte de temps, comme chercher la solution à l’énigme de préséance de la poule et de l’œuf.

« Rien n'est sans cause et rien n'est sa propre cause »

Pourtant aujourd’hui, la science nous enseigne que nous habitons un univers en expansion infini créé lors du big-bang et qui finira par se dilater jusqu'à sa dissolution totale dans le vide, certains chercheurs commencent même à se demander ce qui précédait le big-bang, et il n’est pas encore certain que l’expansion de l’univers soit infinie. Cette théorie est la plus précise pour décrire notre connaissance actuelle de l’univers avec les moyens techniques du moment. Apparemment cela ne change rien dans notre vie quotidienne. Ce savoir ne nous sauvera pas de la folie de certains hommes qui détruisent un peu plus chaque jour notre planète, et en même temps, les chances de survie de l’humanité toute entière. A moins que…

Les mêmes théories cosmogoniques nous apprennent que les humains, comme toutes les formes de vie, sont bâties avec des atomes de carbone et d’oxygène forgés dans la fournaise nucléaire des étoiles, elles-mêmes issues des atomes légers hélium et hydrogène qui sont le produit de ce big-bang. Nous sommes donc vraiment tous les enfants des étoiles !

La science de l’écologie nous à fait découvrir que l’écosystème de notre planète est un tissus complexe et fragile, composé d’une infinité d’interactions entre toutes les espèces vivantes. Nous savons maintenant que notre bêtise est en train de mettre

ce système que nous commençons à peine à comprendre en péril, mais nous ne faisons pas grand-chose pour changer cela.

Pourtant les balbutiements de la conquête de l'espace (qui semble bien compromise depuis quelque temps) nous ont fait découvrir le vrai visage de notre planète. Nombreux sont les astronautes qui avouent avoir eu un choc émotionnel immense en découvrant de leurs yeux la fragilité et la subtile beauté de la terre perdue dans l'immensité du cosmos froid et sans vie. Nous ne sommes peut être pas seul dans l'univers, mais en cas de catastrophe, nous n'avons aucun autre refuge que la Terre.

La science nous apprend donc que tout est lié (l'interdépendance), qu'aucune chose ne peut avoir plus d'importance qu'une autre particulièrement dans notre écosystème (la vacuité), que tout change à chaque moment, que ce soit l'évolution des espèces ou de l'univers qui commence avec le big-bang et fini par se dissoudre dans le néant (l'impermanence) que les ressources de l'humanité sont limités et l'histoire de l'humanité montre qu'un partage injuste (l'avidité) nous conduira fatalement a des guerres successives

L'interdépendance, l'impermanence et la vacuité de toutes les choses et les dangers de l'avidité c'est aussi la base de l'enseignement de Bouddha !

Bouddha nous explique que c'est grâce à une meilleure compréhension de la vacuité, de l'interdépendance, de l'impermanence que nous vaincrons notre insatisfaction, et cette soif, cette avidité humaine qui est à l'origine de toutes nos souffrances.

Il y a presque 2600 ans un homme, le Bouddha, avait déjà compris la véritable nature de l'univers et les vrais problèmes de l'humanité, mieux, il nous a proposé une solution pour nous libérer de notre ignorance et de la souffrance que nous produisons nous même, c'est peut être la seule qui soit efficace, et c'est uniquement cela qu'il a essayé de nous enseigner. L'esprit du Bouddhisme est orienté vers une perspective de plein épanouissement du potentiel humain.

Le Bouddhisme n'est donc pas une pensée idéaliste, ni matérialiste et surtout pas nihiliste. La doctrine de la production conditionnée est la « voie du milieu », elle ne tombe dans aucun extrême. Le Bouddhisme est avant tout une voie originale avec ses principes concrets de recherche de la compréhension de soi, des humains et du monde.

Mais le Bouddha nous met aussi face à nos responsabilités, pour les bouddhistes, chaque homme joue un rôle actif et unique dans sa vie propre comme dans la vie collective. Il est donc directement responsable de sa vie et indirectement responsable de la vie d'autrui.

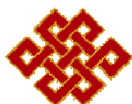
J'en conclu que même si Dieu existe, ce n'est pas a Lui de nous sauver (dans tous les sens du mot sauver). Ce que certains nomment Dieu n'est pas là pour cela !

La preuve, pour les Chrétiens, Dieu à envoyé son fils fait Homme pour nous enseigner la compassion, le pardon, l'amour du prochain…. Au lieu de cela, le Dieu des Chrétien aurait pu, par sa simple volonté, donner toutes ces qualités aux hommes ! Mais il n'en à rien fait, parce ce qu'il respecte notre libre arbitre. Relisez la Genèse, il parait que Dieu lui-même nous a accordé ce libre arbitre.

C'est donc à chacun de nous de faire l'effort nécessaire pour comprendre, s'améliorer et se sauver, et trouver en lui suffisamment de compassion pour aider les autres à trouver et suivre cette voie. C'est ainsi et seulement ainsi que l'humanité peut se sauver elle-même. C'est la seule voie possible.

Voici ma façon d'interpréter aujourd'hui la Voie du Milieu, mais la certitude n'est pas non plus de mise, parce que tout change tout est impermanent.

Vous voulez en savoir un peu plus ? Vous n'avez pas oublié l'histoire des quatre aveugles et de l'éléphant ? Alors vous pouvez poursuivre la lecture avec les trois joyaux du Bouddhisme.



Les trois joyaux du bouddhisme



Représentation symbolique des trois joyaux du bouddhisme

Dans le bouddhisme « Prendre les trois refuges », signifie prendre appui sur les trois forces conjointes, le Bouddha (l'éveillé), Le Dharma (l'ensemble des enseignements) et Le Sangha (l'ensemble des pratiquants) afin de s'assurer sa propre libération du samsāra. (Les tourments de l'existence sous l'emprise de la souffrance, de l'attachement et de l'ignorance).

Les Trois Refuges désignent aussi le rite qu'un candidat volontaire doit prendre pour devenir bouddhiste laïc lors d'une cérémonie solennelle ayant lieu normalement dans la salle de prière d'un monastère ou d'un Dojo.

Un maître de dharma explique aux candidats les contenus des Trois Joyaux (bouddha, dharma, sangha) et les importances de la prise des Trois Refuges, puis que les candidats répètent trois fois après le maître la formule de prise des refuges.

Il existe différentes formules, celle de la tradition Mahāyāna (Chinois, Japonais, Vietnamiens etc.) est à mon avis particulièrement belle, en voici une traduction:

- Je prends refuge auprès du Bouddha en souhaitant que tous les êtres sensibles comprennent profondément la grande voie et prennent la plus ferme détermination;

- Je prends refuge auprès du Dharma en souhaitant que tous les êtres sensibles étudient profondément les enseignements de Bouddha et que leur intelligence soit aussi vaste que l'océan;

- Je prends refuge auprès du Sangha en souhaitant que tous les êtres sensibles se comprennent bien et s'entendent à merveille sans rencontrer aucun obstacle.

Un chapitre entier sera consacré à chacun des trois refuges (ou joyaux, ou trésors) du bouddhisme, mais en voici une brève description :

Le Bouddha : Siddhārtha Gautama le Bouddha historique

Né selon la tradition au VIe siècle av. J.-C., à Kapilavastu (Népal) de la reine Māyā, morte sept jours après sa naissance, et du roi Śuddhodana, il avait pour nom Gautama. Il appartenait au clan Śākya (ou Shakya) de la caste des kshatriya (nobles guerriers), d'où son surnom de *Shākyamuni*, « le sage des Śākya ». C'est le nom que la tradition du Mahāyāna lui donne - ***Bouddha Shākyamuni*** - et par lequel on le distingue des autres Bouddhas. Il est aussi appelé ***Siddhārtha Gautama*** est donné comme son prénom dans certaines sources· (Siddhārtha se traduit par : celui qui atteint son but)

La vie du Bouddha est riche en légendes décrivant des miracles et des apparitions divines. Mais c'est seulement 300 ans après sa mort qu'elle commence à être connue par des textes, en même temps que ses enseignements, grâce à l'empereur Ashoka qui en fait la promotion sur toute l'étendue de son domaine et envoie des missions à l'étranger.

Le Dharma : L'enseignement du Bouddha

Le bouddhisme est issu des enseignements de Siddhārtha Gautama (l'« éveillé »), considéré comme le Bouddha historique. Le bouddhisme est né à peu près à la même époque que le Jaïnisme avec lequel il partage une certaine tendance à la remise en cause de l'Hindouisme tel que ce dernier était pratiqué à l'époque (VIe siècle av. J.-C.). Le bouddhisme a repris beaucoup de concepts philosophiques de l'environnement religieux de l'époque, en leur donnant toutefois un sens parfois différent.

Le Sangha : la communauté des adeptes

Le terme qui peut être traduit par communauté, désigne, dans son sens le plus restreint, la communauté spirituelle des arya-bodhisattva (en clair les Bouddhas qui ont atteint l'éveil) ou bien les arya (ayant déjà atteint un niveau certain de réalisation spirituelle et une perception directe de la vacuité des phénomènes), Ce terme peut aussi désigner évidemment toute la communauté monastique, on parle alors du « Sangha sublime », objet du refuge bouddhique, par opposition au « Sangha ordinaire » qui est le Sangha au sens large et représente l'ensemble des pratiquants du bouddhisme, voire éventuellement l'ensemble des humains.

La seconde version pourrait se formuler ainsi:

1 - Je reconnais l'insigne privilège de disposer d'une nature propre de Bouddha

2 - J'adhère totalement à l'Enseignement qui me permettra de la réaliser pleinement

3 - Je m'intègre harmonieusement dans la Communauté de mes semblables pour vivre cet état perfectible afin d'en faire partager les bienfaits à tous les êtres vivants.

N'oublions pas que les premiers traducteurs de pâli et de sanscrit ont été des missionnaires chrétiens qui, malgré toute leur science infuse, ont oblitéré leurs traductions d'une note judéo-chrétienne occidentalo-moraliste évidente.

On retrouve cette trinité, pierre angulaire de tout l'édifice bouddhique, sous les appellations des Trois Joyaux, des Trois Trésors. Il est à noter qu'elles constituent les trois premiers étages du Stupas ou Chorten.

Vénérable Shinjin Robert Brandt-Diény
http://www.bouddha.ch

Dans un sens plus large, prendre refuge signifie donc aussi reconnaître ses propres potentialités d'accéder à l'éveil (Bouddha), de chercher à comprendre les immenses qualités de l'enseignement de Bouddha (Dharma), et de développer l'harmonie en soi-même et envers les autres (Sangha).

Voici ma version plus « païenne » ou plus pragmatique

En ce début du troisième millénaire de l'ère chrétienne, alors que la majorité des humains pensent appartenir à une société civilisée, mais qu'en réalité certains hommes sont en train de saboter l'avenir de toute l'humanité. Alors que certains hommes détruisent la planète qui a servi de berceau à leur espèce et à toutes les formes de vie que nous connaissons, uniquement pour augmenter encore un peu plus le profit de ceux qui ont déjà tout ! Je pense le Bouddhisme peut encore après 2600 ans nous proposer une vision différente du monde. Je propose donc une interprétation plus personnelle des trois joyaux du Bouddhisme :

1 – J'ai la chance incroyable d'appartenir à la seule espèce vivante connue douée d'un cerveau très performant, de la conscience d'exister, d'empathie et de curiosité. De plus, mon espèce a développé un langage évolué qui me permet de communiquer avec mes congénères, et l'écriture qui permet à ma connaissance de dépasser les frontières de la mémoire et des siècles.

2 – Je serai le dernier des idiots si je ne faisais pas tout ce qui est possible pour utiliser au mieux ces dons que j'ai eu par ma naissance, pour les perfectionner et

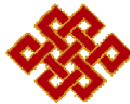
en repousser les limites tout au long de ma vie. Par chance, ma curiosité naturelle devrait m'aider dans cette tâche.

3 – Comme tous les membres de mon espèce ont les mêmes possibilités il est logique d'entretenir avec eux les meilleures relations possibles afin de pouvoir partager les progrès que chacun a pu faire. Chacun pourrai ainsi progresser plus facilement et aller plus loin dans son épanouissement. Par chance, mon empathie naturelle devrait m'aider dans cette tâche

Cela ne semble à première vue pas être du bouddhisme, mais ça décrit une possibilité de société que je qualifierai d'humaniste puisqu'elle met chaque individu au centre de tous (et de tout ?). Comme par définition le centre de l'infini est partout, je pense que l'on pourrait même dire « société infiniment humaniste » !

Il y aura évidemment toujours un imbécile pour clamer haut et fort que les utopies sont à l'origine des pires maux de l'humanité, je lui recommanderai simplement d'essayer de comprendre un peu mieux la véritable nature humaine, à moins que son inhumanité ne l'empêche de comprendre nos semblables.

Il serait vraiment intéressant d'imaginer quel genre de structure politique, juridique et économique une société de ce type pourrait engendrer ! Nous pourrions même commencer par imaginer le contenu d'un texte fondateur comme l'a été la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme en 1789. Sur cette base nous pourrions alors ébaucher cette société où chacun aspire à devenir meilleur, une société qui serait peut-être prête à emprunter le chemin du Bouddha.





Au moment où Confucius s'apprête à poser les fondements de la pensée chinoise, presque un siècle avant Platon et Socrate, apparaît en Inde Siddhârta Gautama, celui qui marquera l'histoire de l'humanité et sera appelé plus tard le Bouddha. Sakyamuni.

Les années de la naissance et de la mort de Siddhārtha Gautama ne sont pas sûres, les dates les plus vraisemblables de naissance et de mort sont de 563 à 483 av. JC. Mais la tradition Pali la plus ancienne le fait naître en 624 av. J.-C. et mourir en 544 av. J.-C., &lors que les Thaïlandais font débuter leur calendrier bouddhique un an après sa mort en 543 av. J.-C. Mais tout le monde semble unanime pour dire qu'il a décédé à l'age de 80 ans

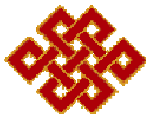


Bouddha signifie, en sanscrit, « l'éclairé » ou l'éveillé », mais s'applique également à tous les êtres ayant atteint l'illumination de la conscience.

Bouddha veut simplement dire le premier Bouddha historique de notre ère, il y en a eu d'autres ensuite, dont certains sont connus, et il pourrait y en avoir aussi parmi les hommes encore en vie (certains croient que le Dalai Lama en est un), même si ceux-ci sont alors tenus de ne pas l'avouer (pour éviter les mauvais prophètes).

En théorie, rien n'empêche que chacun de nous y parvienne, c'est exactement cela que le Bouddha a essayé de nous enseigner !

"L'impermanence est la loi universelle. Travaillez à votre propre salut".



LE BOUDDHA SIDDHÂRTA GAUTAMA

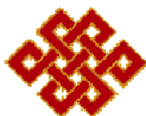
C’est au nord de l'Inde, au pied des chaînes de montagnes de l'Himalaya que naquît Siddhârta Gautama, fils du roi Suddhodana et de la reine Mayadevi, qui règnent sur le peuple des Shakkyas, environ 5 siècles avant JC.

Peu avant sa naissance, la reine Mayadevi, dont le nom signifie "illusion", eu un rêve étrange ou un éléphanteau blanc lui toucha le ventre. Elle prit ce présage pour une bénédiction divine sur le bébé. Alors qu'elle voyageait pour aller accoucher chez ses parents, à Lumbini (petit village du Népal) elle senti le moment venir et fit une halte dans la forêt sacré non loin de Lumbini



Celons la légende elle accoucha d'un garçon debout et accrochée à une branche qu’un arbre sacré aurait abaissé â sa venue, tandis que les divinités brahmaniques faisaient pleuvoir des pétales de fleurs. Sitôt né, l'enfant se serait mis debout et aurait "*pris possession*" de l'Univers en se tournant vers les points cardinaux, puis aurait fait sept pas vers le nord. La reine lui donnera le nom de Siddhârta Gautama. La reine mourut peu après sa naissance de maladie, le jeune prince fut élevé par la sœur de la reine, sa tante.

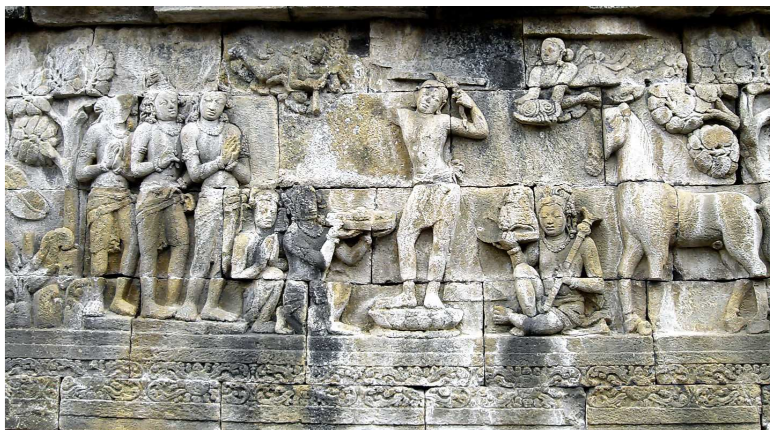
Lors de la fête qui célébrait la venu au monde du futur héritier du roi, un grand sage et astrologue se présenta et prédit une grande destinée pour cet enfant : "Il sera un puissant monarque qui apportera la gloire à son peuple. Mais si, sortant de sa maison, il s'en va religieux sans asile, il sera Tathâgata (celui qui a atteint la Libération), Arhat (sage accompli), Bouddha (celui qui a atteint l'Éveil parfait), instructeur que nul ne guide dans le monde."Son père, content de ce bon présage, préféra néanmoins pour son fils qu'il devienne roi et non moine errant. Alors il fit en sorte de le protéger le plus possible du monde extérieur et des difficultés de l'existence pour qu'il reste au palais.



Le Roi veilla donc à se qu'il passe une jeunesse dans l'opulence car il craignait qu'il ne renonce au trône pour devenir religieux, ainsi que l'avait prédit le devin. Le jeune prince apprendra les lettres, les sciences, les langues, sera initié à la philosophie hindoue par un brahmane. Un officier lui apprendra à monter à cheval, à tirer à l'arc, à combattre avec la lance, le sabre et l'épée. Les soirées seront consacrées à la musique et, parfois, à la danse.

Siddhârta tombera amoureux et épousera Yashodara à l'âge de vingt ans, sa cousine germaine et fille d'un seigneur du voisinage. Les nouveaux époux emménageront dans trois petits palais : un de bois de cèdre pour l'hiver, un de marbre pour l'été et un de briques pour la saison des pluies. Ils donneront naissance à un garçon, dix ans plus tard, qui sera nommé Rahula. Toutes les traditions concordent sur le fait qu'il est contemporain des deux rois du Magadha, Bimbisara et son fils.

Siddhârta, qui cependant s'ennuyait, voulu sortir du palais, désireux de découvrir son pays que décrivaient certaines chanteuses venu de loin. Alors le roi chargea ses serviteurs d'escorter le char du prince et d'organiser une fête et un cortège pour que tout se passe bien.



Tout le monde était joyeux, mais parmi les acclamations de la foule, il vit un vieillard à la tête blanche, au dos voûté, qui, appuyé sur un bâton, marchait avec peine. Intrigué il demanda à son fidèle serviteur: "Qui est cet homme ? - Cet homme, seigneur, est accablé par la vieillesse, ses organes sont affaiblis, il est privé de force et d'énergie, incapable d'agir il lui reste très peu de vitalité. - Échapperai-je moi-même à ce sort ? - Hélas non seigneur, c'est une condition qui arrive à tous les hommes qui ont trop vécu." Alors il fit faire demi-tour à l'attelage et revint au palais. Comme il était soumis à la loi de la vieillesse, il devint triste et n'éprouva plus aucun plaisir.

Plus tard, il sortit de nouveau pour se promener, il ordonna à son cocher d'atteler son char. Dans la ville, il vit par hasard un malade dont le corps était maigre et

faible, qui, appuyé contre une porte, respirait avec peine. Il demanda à son cocher : "Qu'arrive t-il à cet homme ? - C'est un malade. - Qu'appelle-t-on un malade ? - Il a perdu la santé, sa vitalité est diminuée par les impuretés qui se trouvent en lui, il souffrira tant que son corps n'arrivera pas à guérir." Lorsqu'il revint au palais, il était triste et pensif, il finit par ce dire : "La santé est donc comme le jeu d'un rêve. Quel homme clairvoyant ayant vu pareille condition pourrait avoir l'idée de la joie et du plaisir ?"

Il restait méditatif sur ce qu'il avait vu, ne pouvant plus se laisser divertir par les jeux et la douce musique des courtisanes. Il décida de sortir à nouveau pour en savoir plus sur l'existence de son peuple. Il finit par voir un mort qui, porté par des hommes, était suivi par ses parents affligés et gémissants. Il demanda à son serviteur : "Que ce passe t-il ? - Ils pleurent l'un des leurs qui est mort, son souffle a cessé, son esprit s'en est allé, il a abandonné son corps. - Est-ce là une condition spéciale à sa famille ou bien est-elle commune à toute l'humanité ? - Ce n'est pas une loi spéciale à une famille ou à un individu, mais chez tous les êtres vivants. Ils finiront par mourir de vieillesse ou de maladie, il n'y a pas d'autre voie pour les êtres."

Ils suivirent la procession jusqu'au fleuve, où le mort fut incinéré sur un bûcher. Une fois le corps en cendre, la famille finit la cérémonie en éparpillant les cendres dans l'eau. Siddhârta éprouvait de la compassion pour leur souffrance, près de là il remarqua un moine errant qui récitait des prières pour le défunt, ses cheveux étaient rasés, il portait des vêtements monastiques et tenait un bol à la main. Il questionna son serviteur: "Qui est cet homme ? - C'est un religieux errant. - Qu'appelle-t-on un religieux errant ? - Il s'est bien dompté lui-même, il a des manières dignes, il se conduit toujours avec patience et compassion envers les êtres. Il a quitté sa maison pour chercher en solitaire l'Illumination." Quand il eu entendu cela, le prince s'écria trois fois "très bien !". Ayant réfléchi à cela, il devint joyeux.

Au palais, le roi interrogea son serviteur comme à chacune des sorties de son fils, mais cette fois la réponse changea : "Le prince a vu une personne morte et s'est senti très triste, mais ensuite il rencontra un moine errant et il est redevenu content." Le roi compris avec stupeur que son fils risquait de suivre l'exemple de ceux qui mènent une vie religieuse à cause des choses qu'il avait vu. Il ordonna donc à sa garde de ne plus laisser le prince sortir, même par la force il devait rester au palais.

Le prince comprend alors que, si sa condition le met à l'abri du besoin, rien ne le protègera jamais de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Comme il lui était interdit de sortir, il méditait ainsi sur la vie : "Les trois mondes (le monde des humains, des ancêtres et des divinités) sont brûlés par les douleurs de la vieillesse et de la maladie ; ce monde sans guide est consumé par le feu de la mort. Pareils à des abeilles entrées dans un bocal, les êtres s'agitent et ne trouvent pas la voie de la délivrance de la mort. Instables sont les trois mondes, comme un nuage d'automne.

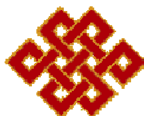


Pareilles aux scènes d'un drame sont la naissance et la mort des êtres Comme un torrent qui dévale la montagne, passe la vie courte et rapide des êtres.
Par cinq voies (les 5 sens) les ignorants roulent comme tourne la roue du potier. Par des formes agréables, par des sons mélodieux, par des odeurs et des goûts agréables, par de doux contacts, le monde est enveloppé dans les filets du temps, comme un singe lié dans le filet du chasseur.

Après une grande fête, tout le monde se trouva endormi au palais. Siddhârta n'ayant pas pris part au divertissement de la cour se trouva éveillé cette nuit, marchant à travers les salles de réception, il regardait les uns dormant, les autres inconscients, étalant leur nudité dans un abandon sans grâce. Il lui sembla contempler un cimetière de cadavres et fut saisi d'horreur en songeant à l'inconscience des gens, il pensa en voyant ce spectacle presque irréel : "Le monde vit dans un rêve. Maintenant ou jamais, il faut que je parte pour le grand départ."

Il réveilla son fidèle serviteur Chandaka et lui demande de préparer sans bruit son cheval. Tandis qu'il part exécuter son ordre, le prince pensa à son fils nouveau-né, il se rendit dans l'appartement de sa femme, la jeune mère dormait étendu sur son lit, une main posée sur la tête de son enfant. "Si je veux voir mon fils, pensa Siddhârta, il me faudra écarter la main de la princesse, elle se réveillera et ce sera un empêchement à mon départ. Quand je serai devenu un Bouddha, je reviendrai et je verrai mon fils."

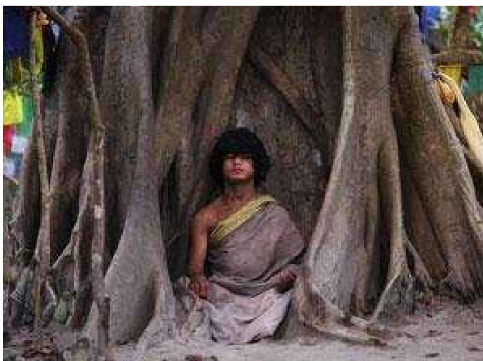
Devant les portes du palais, son serviteur l'attendait avec le cheval. Ils partirent dans la nuit à travers la ville déserte. Après plusieurs heures de course, ils arrivèrent au bord d'une rivière, là, il mit pied à terre, enleva ses bijoux, les remit avec le cheval à son serviteur, lui ordonnant de retourner au palais et de saluer son père, sa femme et sa belle-mère et de leur dire qu'il les quittait pour étudier la voie du salut. Ensuite, il se coupa les cheveux en signe de renoncement à son ancien mode de vie, en parcourant son chemin vers la forêt, il rencontra un mendiant et lui donna ses riches vêtements contre ses haillons. Ainsi commença la vie religieuse de Siddhârta Gautama à 29 ans, dans la méditation solitaire de la forêt.



Il trouva d'autres moines errants qui cherchaient comme lui la Vérité sur l'existence, vivant en mendiant leur nourriture et dormant dans la forêt. Il s'instruit auprès de gourous (maîtres spirituels) et médita avec les ascètes (méditants qui suivent une discipline très dure pour développer leurs facultés spirituelles).

À cette époque, la tradition religieuse Hindouiste explique que les hommes se réincarnent après leur mort. Suivant les mérites et les bonnes actions d'une personne, elle renaîtra dans des conditions favorables d'être humain ou chez les divinités, au contraire si elle commet des injustices et le mal, elle renaîtra dans de mauvaises conditions d'humain ou d'animal ou alors en enfer chez les démons.

Suivant son Karma (ensemble des causes dans une vie qui donneront des conséquences dans la prochaine vie) une personne renaîtra dans des circonstances heureuses ou malheureuses. Mais les êtres qui suivent une voie vertueuse en cherchant la sagesse et en réalisant l'Illumination pourront se libérer du cycle sans fin des réincarnations et demeurer immortel avec Dieu.

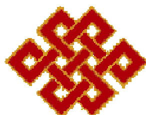


Siddhârta, résolu d'atteindre la Libération, décida de rester avec les ascètes pour faire tous les efforts utiles à sa quête. Dans la forêt avec ses compagnons, ils mangeaient ce qu'ils trouvaient dans la nature. S'entraînant à contrôler les limites de leurs corps et de leurs esprits par toutes sortes de disciplines difficiles et pénibles comme des jeunes prolongés, la privation de sommeil... espérant acquérir des facultés surhumaines pour découvrir la Vérité absolue.

Un jour, alors qu'il méditait, il entendit la conversation d'un musicien et de son élève qui passaient par là, une phrase l'intrigua : "Si la corde est trop tendue alors elle casse, si elle est trop détendue alors elle ne sonne pas." Il réfléchit et comprit que cela pouvait s'appliquer pour son cas, mais aussi pour toutes les choses, qu'il fallait pour avoir un bon résultat, ne pas faire d'excès d'un coté comme de l'autre. Il se dit : "Cela fait 7 années que je pratique une voie austère, je n'ai réussi qu'à m'affaiblir et devenir très maigre. J'ai peiné longtemps sans atteindre mon but, pour y parvenir il me faudrait des forces en suivant une voie entre les excès." Siddhârta, très faible, se leva et alla au bord de la rivière pour boire et se laver. Il pensait ainsi en voyant son corps : "Je mange trop rarement, juste assez pour survivre, que gagnerais-je si je meurs ? À quoi servent ces exercices pénibles pour contrôler son corps, si c'est pour être dans cet état proche de la mort ? Je devrais suivre une voie au milieu, et utiliser mes forces pour ma quête."

Une bergère passa avec son troupeau, il lui demanda de la nourriture et reçu du riz cuit au lait qu'il mangea. Les cinq compagnons de l'ascète voyant cela, le

déconsidérèrent et le quittèrent, pensant qu'il avait abandonné sa quête et renoncé à la vie religieuse difficile des ascètes. Alors, incompris de ses pairs, ce fut de nouveau pour Siddhârta, la solitude complète dans la forêt. Devenu moine errant, il mendiait sa nourriture et méditait sur la libération de la souffrance en suivant la voie du milieu, ferme et résolu à atteindre l'Éveil.



Après plusieurs mois, il redevint fort et vigoureux, il n'avait plus l'aspect squelettique que lui avait procurés ses années de privation. Dans ses méditations, il contemple le drame de la vie et de la destinée des hommes dont nul n'échappe à la souffrance et à la mort. Poursuivant ses médiations avec vigilance, purifiant son esprit avec ardeur, explorant là où nul homme n'est allé, il travaillait consciencieusement à l'Éveil.

Enfin, une nuit, tandis qu'il méditait au pied d'un arbre Pippala (ficus religiosa), les voiles masquant la réalité se déchirèrent devant ses yeux. Le Bodhisattva (celui qui a les qualités pour trouver l'Éveil) concentrant son esprit, dont tous les liens étaient abandonnés et épuisés, qui était devenu parfaitement pur, immaculé, souple et facile à conduire, qui demeurait ferme en son lieu, il vit de ses propres yeux la connaissance des existences antérieures. De lui-même, il connut ses vies passées, une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre naissances, cinq naissances, dix naissances, vingt naissances, trente naissances, quarante naissances, cinquante naissances, cent naissances, mille naissances, cent mille naissances, d'innombrables naissances, en pensant :

"Moi, jadis, je naquis en tel endroit, j'eus tel nom, tel clan, telle caste, je mangeai telle nourriture, j'eus tel genre de vie, telle durée de vie, mon séjour en ce monde eut telle longueur ou telle brièveté, j'éprouvai tels plaisirs et telles douleurs. Étant décédé, je renaquis là-bas. Étant décédé à nouveau, je renaquis là-haut. Étant encore décédé, je renaquis ici." Sous de telles apparences et de tels aspects, il connut les faits d'innombrables existences antérieures. Quand le Bodhisattva, pendant la première veille de la nuit, obtint cette première science, l'ignorance cessa et la science apparut, les ténèbres cessèrent et apparut la lumière, la vision pénétrante des existences antérieures. À cause de son énergie et de son absence de négligence.

Quand le Bodhisattva eut concentré son esprit au moyen de la méditation, qu'il en eut fait disparaître complètement les taches, qu'il l'eut rendu souple et facile à conduire, demeurant ferme en son lieu, il connut les naissances et les décès de

tous les êtres, beaux ou laids, de bonne ou de mauvaise destinée, illustres ou humbles, selon la conduite suivie par les êtres ; il les connut tous entièrement. En les examinant lui-même, il comprit que les êtres dont la conduite corporelle était mauvaise, dont la conduite vocale était mauvaise, dont la conduite mentale était mauvaise, dont les opinions étaient fausses, qui critiquaient et dénigraient les saints, qui accomplissaient des actes inspirés par des opinions fausses, ces êtres, lors de la destruction de leur corps, à la fin de leur vie, tombaient dans les enfers, ou renaissaient parmi les animaux et les revenants affamés. Il vit en outre que les êtres dont la conduite corporelle était bonne, dont la conduite vocale était bonne, dont la conduite mentale était bonne, dont les opinions étaient justes, qui ne critiquaient ni ne dénigraient les saints, qui accomplissaient des actes inspirés par des opinions justes, ces êtres, lors de la destruction de leur corps, à la fin de leur vie, renaissaient au ciel ou parmi les hommes.



Ainsi, grâce à son œil divin parfaitement pur, il vit que les êtres naissaient et mouraient selon la conduite qu'ils avaient suivie. C'est ce que l'on appelle la deuxième science, que le Bodhisattva obtint pendant la veille médiane de la nuit ; l'ignorance cessa et la science apparut, les ténèbres cessèrent et apparut la lumière, à la connaissance de œil divin qui voit les êtres. Pourquoi ? À cause de son énergie et de son absence de négligence.

Quand le Bodhisattva eut ainsi concentré son esprit, il obtint la connaissance de l'épuisement des impuretés, qui apparut devant lui. Il connut selon la réalité la douleur, il connut l'origine de la douleur, il connut la cessation de la douleur, il connut la Voie qui mène à la cessation de la douleur.

En obtenant les 4 saintes Vérités, il les connut selon la réalité. Il connut les impuretés, il connut l'origine des impuretés, il connut la cessation des impuretés, il connut la Voie qui mène à la cessation des impuretés. Son esprit fut alors délivré de l'impureté du désir, son esprit fut délivré de l'impureté de l'existence, son esprit fut délivré de l'impureté de l'ignorance. Dès qu'il fut délivré, il obtint la connaissance de sa délivrance et il pensa :

"Pour moi, les naissances sont épuisées, la conduite pure établie, la tâche accomplie, et je ne recevrai plus de naissance." C'est ce qu'on appelle la troisième science, que le Bodhisattva obtint pendant la dernière veille de la nuit ; la connaissance de l'épuisement des impuretés. Parce que le Tathâgata parfaitement et complètement Éveillé produisit cette science, il obtint la connaissance dépourvue de tout obstacle.

L'Éveil réalisé, il entra dans le Nirvâna (état d'esprit bienheureux, libre de toute souffrance) et devint un Bouddha. Touchant le sol de sa main droite, il dit :



"Inébranlable est ma délivrance, voici ma dernière naissance, il n'y aura désormais plus d'existence, la terre m'est témoin."

La prise de la terre à témoin est le symbole que sa science correspond exactement à la réalité représentée par la terre matérielle.

Plusieurs légendes racontent comment Mâra, démon de la mort, effrayé du pouvoir que le Bouddha allait obtenir contre lui en délivrant les hommes de la peur de mourir, tentera de le sortir de sa méditation en lançant contre lui des hordes de démons effrayants et ses filles séductrices.

C'est dans la posture de prise de la terre à témoin de ses mérites passés que Bouddha accèdera à l'éveil. Il affirmera être parvenu à la compréhension totale de la nature et des causes de la souffrance humaine et des étapes nécessaires à son élimination. Cette illumination, possible pour tous les êtres, s'appelle la bodhi.

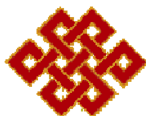
Alors, à l'esprit du Bouddha, se trouvant seul, cette pensée se présenta : "J'ai découvert cette vérité profonde, difficile à percevoir, difficile à comprendre, remplissant le cœur de paix, que seul le sage peut saisir. Pour les hommes qui s'agitent dans le tourbillon de ce monde ce sera une chose difficile à comprendre que la loi de l'enchaînement des causes et des effets. Ce sera, aussi, une chose difficile à comprendre que l'extinction de toutes les confections mentales (les conceptions imaginaires que l'esprit produit continuellement), le rejet des bases de la personnalité (l'impermanence de l'être), l'extinction de la convoitise, l'absence de passion, la paix, le Nirvâna. Si je prêche cette doctrine et que les hommes ne soient pas capables de la comprendre, il n'en résultera que de la fatigue et de la tristesse pour moi."

Et le Bienheureux réfléchissant ainsi, inclinait à demeurer en repos et à ne pas prêcher le Dharma (la loi universel de la Libération).

C'est alors qu'il se trouva inspiré par une divinité qui lui demanda d'enseigner, car eux aussi subissent dans leur paradis la loi de la maladie, de la vieillesse et de la mort, celui qui possède la Connaissance est supérieur aux divinités. Il entendit :

"Veuille, ô Maître, prêcher la doctrine. Il y a des êtres dont les yeux de l'esprit sont à peine voilés d'une légère couche de poussière, mais s'ils n'entendent pas la doctrine, ils ne seront pas éclairés. Ceux-là embrasseront la doctrine. Fait-nous entendre la Vérité que tu as découverte, ô chef des pèlerins qui t'es libéré toi-même. Prêche, ô Bouddha, il en est qui comprendront ta parole."

Après ces paroles, le Bouddha regarda le monde avec sa clairvoyance spirituelle et sa vision parfaite. Il aperçut des êtres d'un esprit vif et des êtres d'un esprit obtus, des êtres d'un caractère noble et des êtres d'un caractère bas, des êtres aisés à instruire et des êtres difficiles à instruire. Quand il eu vu toutes ces choses, il s'écria: "Large soit ouverte la porte de l'Éternel ! Que celui qui a des oreilles entende. J'enseignerai la Loi salutaire."



Il pensa à ses anciens condisciples qui vivaient dans le parc des gazelles. Lorsque le bienheureux arriva à Bénarès où se trouvait les cinq ascètes, ceux-ci le voyant arriver se dirent entre eux : "Voici le moine Gauttama qui a renoncé à ses efforts et s'est remis à vivre dans l'abondance. Ne lui souhaitons pas la bienvenue, ne nous levons pas pour le recevoir, ne le débarrassons pas ni de son sac à aumônes, ni de son manteau."



Mais plus le Bouddha s'approchait, plus les cinq ascètes sentaient faiblir leur résolution. Ils allèrent au-devant de lui, le débarrassèrent de son sac à aumônes et de son manteau, lui apportèrent un siège. Les premiers devoirs de l'hospitalité ayant été remplis envers lui, le Bouddha aborde le sujet qui l'amène : "Prêtez l'oreille, l'Éternel est trouvé. Je vous enseigne la doctrine. Si vous suivez la voie que je vous indique, en peu de temps vous atteindrez le plus haut but de la sagesse, celui pour lequel les jeunes gens de noble famille abandonnent leurs demeures et embrassent la vie religieuse. En cette vie vous posséderez la Vérité et la Connaissance, la voyant face à face."

Voici le sermon de Bénarès en Inde ou le Bouddha transmis son premier enseignement à ses anciens partenaires,

"Voici en vérité, ô moines, la sainte vérité sur la douleur : la naissance est douleur, la vieillesse est douleur, la maladie est douleur, la mort est douleur, l'union avec ceux que l'on n'aime pas est douleur, la séparation d'avec ceux que l'on aime est douleur, ne pas obtenir ce que l'on désire est douleur.

Voici en vérité, ô moines, la sainte vérité sur l'origine de la douleur. C'est la soif, qui fait revenir à l'existence, accompagnée de la passion du plaisir, qui trouve son plaisir ici et là, à savoir la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence, la soif de l'inexistence : la convoitise sous toutes ses formes.

Voici en vérité, ô moines, la sainte vérité sur la cessation de la douleur : c'est la cessation et le détachement absolu de cette soif, son rejet, son renoncement, sa libération : la fin de toute convoitise.

Voici en vérité, ô moines, la sainte vérité du chemin qui mène à la cessation de la douleur : c'est la sainte Voie octuple, à savoir l'opinion correcte, la pensée correcte, la parole correcte, l'activité correcte, les moyens d'existence corrects, l'effort correct, l'attention correcte, la concentration correcte."

Ses cinq partenaires, après de longues années de recherches infructueuses, purent s'éveiller à la simple écoute de ces paroles.

Bouddha retourna voir sa famille, sa femme et son fils Râhoula, qui devint son disciple. Durant les quarante-cinq dernières années de sa vie, Bouddha voyagera dans la région du Gange et de ses affluents, il enseignera sa pratique en matière de méditation et fondera la communauté des moines et des nonnes bouddhistes (le Sangha) pour perpétuer ses enseignements après sa disparition.

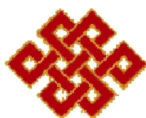
Un nombre croissant de personnes suivirent ses enseignements, appartenant à toutes les classes de la société. Beaucoup d'adeptes subitement éclairés par ces discours lui rendirent hommage de la sorte : "Tes paroles sont merveilleuses, ô Maître, c'est comme si l'on redressait ce qui a été tordu, comme si l'on conduisait dans le droit chemin le voyageur égaré, comme si l'on allumait une lampe dans les ténèbres de sorte que l'on puisse voir. Ainsi le Vénérable, par de multiples comparaisons, m'a fait connaître la vérité."

Le Bouddha insistera toujours sur le fait qu'il n'était ni un dieu, ni le messager d'un dieu et que l'illumination n'était pas le résultat d'un processus surnaturel, mais plutôt le résultat d'une attention particulière à la nature de l'esprit humain, qui pouvait être découverte par n'importe qui.

À l'âge de quatre-vingt ans, Bouddha, sentant sa mort venir, demandera à son disciple à Ananda de lui préparer un lit entre deux arbres sala (Shorea robusta). Il décédera ainsi à Kusinara (Kusinagar en Inde, dans l'actuel Uttar Pradesh). Le forgeron Chunda lui offrira son dernier repas, un sūkaramaddavam. La traduction correcte de ce terme est inconnue. Sukara signifie porc et maddavam quelque chose comme délice.



Le Bouddha sentant sa fin venir, dit à ses proches : "Écoutez-moi, Frères, toutes les choses composées doivent se désagréger. Travaillez avec diligence à votre délivrance. Je m'éteindrai sans retour avant peu. Mes années ont atteint leur terme, ma vie approche de sa fin. Je vous quitte ; je pars me reposant sur moi seul. Soyez diligents, mes Frères, soyez réfléchis. Soyez fermes dans vos résolutions. Veillez sur votre propre esprit, soyez votre propre refuge. Celui qui ne se lasse pas mais se tient fermement à cette vérité et à cette voie, traversera l'océan de la vie et mettra un terme à la souffrance. Ainsi, soyez attentifs et vigilants! Le temps pour moi de demeurer dans le Nirvâna est arrivé. Ce sont mes dernières paroles!“



Pour conclure :

Les récits de la vie du Bouddha, perpétués par la tradition orale, ne seront rédigés que de nombreuses années après sa mort. Il est évident que certaines parties de la vie du Bouddha ont évoluées au fil des siècles pour « déifier » la personne de Bouddha, alors que d'autres parties ont certainement évoluées pour rendre le récit plus édifiant.

Les écritures bouddhistes mélangent évidement histoires et légendes concernant la vie du Bouddha. Certains épisodes, tel celui où il apaise un éléphant furieux que son cousin Devadatta aurait lâché sur lui, pour le tuer et le remplacer à la tête de la communauté des moines, peuvent être acceptables pour tous les lecteurs, d'autres, telles ses conversations avec les dieux ou sa téléportation instantanée au Sri Lanka, ne le sont évidemment beaucoup moins.

C'est pourquoi j'ai essayé de compiler plusieurs versions pour obtenir un récit, qui je l'espère, est une « voie moyenne » entre le récit historique et la légende.

Mais la grand majorité des historiens sont aujourd'hui d'accord pour affirmer que le Bouddha est vraiment un personnage historique ayant vécu environs au 5e siècle avant l'ère chrétienne

Mais les grandes lignes de sa jeunesse représentent la vie idéalisée que pourrait avoir tout homme:

- Une enfance heureuse ou ses parent le protégent et le traitent comme un petit prince.
- Une adolescence rebelle et la découverte des rigueurs du monde extérieur au cocon familial.
- La fondation de sa propre famille avec un enfant

La différence c'est que cela ne suffi pas â Bouddha, il veut trouver la Vérité et part â la quête de celle-ci en quittant sa maison et sa famille.

Les écritures bouddhistes qui évoquent la vie et le caractère de Bouddha, parlent toujours de:

- Son éducation achevée et appropriés à un guerrier aristocrate, tels que les arts martiaux, la gestion des domaines agricoles, et la littérature, mais également une compréhension profonde des idées religieuses et philosophiques de sa culture et de son temps.

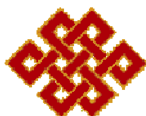
- C'était un homme sportif, compétent en arts martiaux tels que la lutte et le tir à l'arc, qui pouvait parcourir des kilomètres et camper dans la nature sauvage.

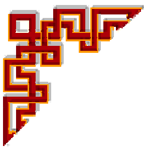
- Son enseignant idéal, qui trouve toujours la métaphore appropriée, et qui adapte à la perfection son message à son auditoire, quel qu'il soit.

- Son courage et sa sérénité en toutes circonstances, aussi bien lors d'une discussion religieuse, que face à un prince parricide, ou à un meurtrier. Il fait cependant preuve d'exaspération lorsque des moines déforment ses enseignements

- Sa modération dans tous les appétits corporels. Il connaîtra le célibat de l'âge de vingt-neuf ans jusqu'à sa mort. Il sera également indifférent à la faim et aux rigueurs du climat.

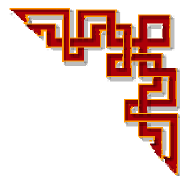
Lorsque la contre-réforme hindouiste parviendra à éliminer le bouddhisme de la terre indienne, vers le XIIème siècle, les brahmanes parachèveront la reprise en main en faisant du Bouddha le dixième avatar de Vishnou.





Le Dharma

L'enseignement du Bouddha



La Voie du Milieu

Parce que chaque extrême n'est pas toujours vraiment ce qu'il prétend être. C'est dans l'équilibre des contraires que l'harmonie, l'aisance peut se développer. Parce qu'il y a en germe dans chaque extrême son contraire, dans l'amour la haine et dans la joie la peine.



La Voie Moyenne ou Voie du Milieu est la Madhyamaka. Ce terme s'enracine dans le récit de la vie de Gautama Bouddha.

Celui-ci a connu deux excès avant d'atteindre l'éveil:

il a d'abord vécu, comme prince, dans un palais, et a observé la complaisance sensuelle, l'attachement aux sens. Cet extrême serait celui de la recherche avide de plaisirs matériels.

Puis, Gautama Bouddha pratiqua les austérités, l'ascétisme, Mais frôlant la mort, en réchappant de justesse, il abandonna également ces pratiques (ses compagnons d'alors comprirent ce revirement comme un abandon, une défaite, et le laissèrent seul).

Ce n'est qu'après que Gautama Bouddha a atteint l'illumination (le nirvāna)

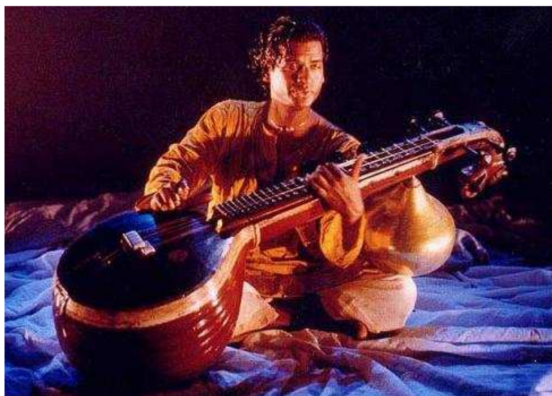
Le Bouddha enseignera ensuite jusqu'a son dernier souffle. Son premier sermon (les Quatre Nobles Vérités) annonce déjà cette Voie du Milieu et contient en essence la totalité de son enseignement.

Le Bouddhisme est « la Voie du Milieu » consistant à éviter tous les extrêmes pour choisir le « Juste Milieu »

La Voie du Milieu (ou la Voie Juste) ne consiste pas à préférer simplement le tiède au froid ou au chaud, elle est la compréhension et la connaissance du trop chaud et du trop froid pour choisir la bonne (ou juste) température.

Bertrand

D'après la légende le Bouddha aurait eu la révélation de la Voie du Milieu en regardant un musicien expliquer à son élève comment accorder son instrument pour obtenir une harmonie parfaite. ***"Une corde trop tendue casse, une corde pas assez tendue ne sonne pas"***

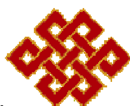


Dans la vie la règle est exactement la même, il faut dans tous ses actes comme dans toutes ses pensées trouver le juste milieu afin de faire naître l'harmonie avec soit même, avec les autres et avec tout ce qui nous entoure. C'est l'action juste et la pensée juste qui se situe quelque part entre les extrêmes.

Pour jouer harmonieusement, un musicien doit avoir une parfaite connaissance de son instrument, ce qui nécessite un long apprentissage, dans la vie, notre instrument est le plus complexe qui soit, c'est un être humain, c'est nous, c'est notre corps mais surtout notre esprit. Dans un orchestre l'harmonie naît de la justesse de tous les musiciens cela nécessite aussi un long apprentissage et une grande connaissance des autres, mais lorsque cette harmonie apparaît, c'est une porte ouverte sur le nirvana…

Bertrand

De toute évidence la Voie du Milieu n'est pas vraiment la voie de la facilité. Le Bouddha compare aussi la Voie du Milieu au tranchant d'une épée, il faut progresser sur cette voie étroite et périlleuse, sans tomber ni d'un côté ni de l'autre, ni dans l'effort ni dans le non-effort.



Les Quatre Nobles Vérités

Lors de son premier sermon à Bénarès en Inde le Bouddha annonce la Voie Juste, (ou la Voie du Milieu) à ses anciens partenaires en quête de libération. Il énonce alors les **Quatre Nobles Vérités**, qui définissent en très peu de mots ce qu'il est essentiel de savoir pour un bouddhiste pour suivre la Voie du Milieu.

Selon la légende, après de longues années de recherches infructueuses, la simple écoute de ce sermon a permis à ses partenaires de s'éveiller.

Le Bouddha fait dans ce sermon un vrai diagnostique de médecin qui identifie d'abord les symptômes puis la maladie correspondante, il donne ensuite au malade un remède et pour finir la cure pour le guérir définitivement et éviter une rechute.

Les Quatre Nobles Vérités énoncent le problème de l'existence, son origine, son diagnostic et finalement le traitement jugé adéquat :

- **La vérité de la souffrance (le problème) :** La vie implique la souffrance, l'insatisfaction, parce que le monde n'est pas parfait, les choses ne sont jamais conformes à nos souhaits, tout est passager parce que la vie implique l'impermanence, et même la mort.
- **la vérité de l'origine de la souffrance (Le diagnostic) :** L'impossibilité de comprendre le monde et nous-mêmes grâce à nos sens imparfaits produit l'incompréhension, cette incompréhension est à l'origine de désirs qui ne peuvent être assouvis et d'attachements irrationnels, qui brouille encore plus notre compréhension.
- **la vérité de la cessation de la souffrance (Le remède) :** La fin de la souffrance est possible en se débarrassant des désirs inassouvis, des attachements irrationnels grâce à une compréhension plus juste du monde, de l'impermanence, de la vacuité (ou l'interdépendance).
- **la vérité du chemin (Le traitement) :** Ill faut faire un effort permanent pour améliorer notre compréhension du monde et de nous-mêmes, et apprendre à penser, à agir en fonction de cette meilleure compréhension (C'est la voie médiane, ou Voie du Milieu qui suit le noble sentier octuple.)

Pour se tourner vers l'éveil, il est nécessaire de reconnaître cette souffrance qui touche tous les êtres. Dès lors qu'on reconnaît vraiment cette souffrance omniprésente, on vient naturellement à chercher ses origines et sa cessation et donc le chemin qui y mène.



La conque tibétaine symbolise « le son qui réveille », l'enseignement du Bouddha

Le sermon de Bénarès
Le premier enseignement du Bouddha

"Voici en vérité, ô moines, la Noble Vérité sur la souffrance : la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, l'union avec ceux que l'on n'aime pas est souffrance, la séparation d'avec ceux que l'on aime est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance.

Voici en vérité, ô moines, la Noble Vérité sur l'origine de la souffrance. C'est la soif, qui fait revenir à l'existence, accompagnée de la passion du plaisir, qui trouve son plaisir ici et là, à savoir la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence, la soif de l'inexistence : la convoitise sous toutes ses formes.

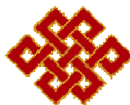
Voici en vérité, ô moines, la Noble Vérité sur la cessation de la souffrance : c'est la cessation et le détachement absolu de cette soif, son rejet, son renoncement, sa libération : la fin de toute convoitise.

Voici en vérité, ô moines, la Noble Vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance : c'est la sainte Voie octuple, à savoir l'opinion juste, la pensée juste, la parole juste, l'activité juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste."

"Enseignements du Bouddha"

Remarques sur les traductions possibles :

- Le mot sanskrit « ***Dukkha*** » signifie ***douleur***, ***souffrance,*** **imperfection…**
- Le mot « ***sammā*** » peut être traduit par ***juste*** ou ***parfait*** ou ***correct***.
- Les mots ***Noble Vérité*** sont souvent préférés à la place de ***Sainte Vérité*** pour éviter une connotation par trop religieuse en occident.



Les poisons de l'esprit

La seconde des Quatre nobles Vérités résume ce que le bouddhisme considère être les poisons de l'esprit. Selon le Bouddha, les causes de la souffrance humaine peuvent être trouvées dans l'incapacité à voir correctement la réalité. Cette ignorance, et les illusions qu'elle entraîne, conduisent à l'avidité, au désir de posséder davantage que les autres, à l'attachement et à la haine pour des personnes ou des choses, ce sont les poisons de l'esprit.

La plupart des écrits Bouddhistes énoncent trois poisons :



Avidité ou Soif (trishnâ.) : Il s'agit de la fièvre de la convoitise insatiable, par opposition à la paix de l'esprit (upekhā, santi). La soif est associée à la complaisance (nandï), à l'attachement (rāga) et à l'habitude récurrente (upasevanà). La soif est le désir de posséder encore et encore.

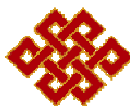
Colère ou Aversion : Dans le bouddhisme, la colère est un concept fondamental. Cette colère est décrite comme un voile qui nous empêche de voir la réalité. Elle induit les passions et cause les renaissances.

Ignorance ou Indifférence, (l'avidyā) : Dans le bouddhisme, l'ignorance est un concept fondamental. Elle est aussi décrite comme un voile qui cache la vérité. Elle induit la souffrance et cause renaissances.

Mais certaines écoles en énoncent encore deux autres :

La jalousie est une émotion empreinte d'agressivité qui est la conséquence de la peur de perdre l'être aimé ou l'exclusivité de son amour, au profit d'une autre personne. La jalousie ne doit pas être confondue avec l'envie. La jalousie est exclusivement amoureuse et souvent apparentée à la possession et à la haine c'est ce qui en fait sa violence.

L'orgueil est une opinion très avantageuse, le plus souvent exagérée, que l'on a de sa valeur personnelle aux dépens de la considération due à autrui, à la différence de la fierté qui n'a nul besoin de se mesurer à l'autre ni de le rabaisser. C'est un manque ou absence d'humilité.



Le Noble sentier octuple

La dernière des Quatre Nobles Vérités nous donne les huit directions du noble sentier octuple, c’est la carte qui donne accès à la Voie du Milieu.

Le Noble Chemin Octuple, (en sanskrit Âryāṣṭangikamārga), est, dans le bouddhisme, la voie qui mène à la cessation de la souffrance (dukkha) ainsi qu'à la délivrance totale (nirvāna).

Il est également appelé « Voie du Milieu », ou « Chemin du Milieu » car il évite les extrêmes qui sont d'une part la poursuite du bonheur dans la dépendance du plaisir des sens et d'autre part la poursuite de la libération dans la pratique de l'ascétisme et de la mortification.

Les huit préceptes se répartissent en trois groupes, les trois premières relèvent de la sagesse, les deux suivantes de l’éthique et les trois dernières de la pratique.



Les 8 membres sont représentés par la roue du dharma

Ces huit directions ne sont pas suivies séquentiellement ni simultanément par les pratiquants du bouddhisme, mais lorsque l’on progresse sur un des huit sentiers, il y a forcement un progrès sur un ou plusieurs autres sentiers.

Encore une fois, le terme « juste » est la traduction la plus fréquente du terme « sammā » qualifiant chaque étape du chemin ; certains auteurs le traduisent cependant par « parfait » ou « total » trouvant le terme « juste » trop restrictif.

Le Noble Chemin Octuple,

« prajñā » : la sagesse juste :

1 « sammā-diṭṭhi » : Vision, compréhension juste : Il s'agit de la compréhension des quatre nobles vérités, en commençant par la compréhension de l'insatisfaction, de l'impermanence, et la vacuité de toute chose.

2 « sammā-samkappa » : Pensée, discernement juste : C'est une pensée libre, dénuée de jalousie, d'avidité, de haine et de cruauté, c'est aussi une grande ouverture d'esprit doublée d'une saine curiosité.

« śīla » : la moralité, l'éthique juste :

3 « sammā-vācā » : Parole juste : Il faut évidemment s'abstenir de mensonges, de médisances, de grossièretés et éviter les paroles futiles ou de parler abusivement. Il ne faut jamais semer la discorde par ses paroles.

4 « sammā-kammanta » : Action juste : Il faut toujours agir en conformité avec ses convictions dans le respect des autres et de soi-même, ne jamais créer de la souffrance ni pour soi ni pour les autres.

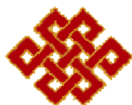
5 « sammā-ājīva » Le moyen d'existence juste : Il faut gagner sa vie de manière digne et totalement honnête en respectant les autres et la planète.

« samādhi », la discipline, la pratique juste :

6 « sammā-vāyāma » : effort juste : L'effort de surmonter ce qui est défavorable et de développer ce qui est favorable, c'est évidement aussi l'effort de travailler sur soi même pour s'améliorer.

7 « sammā-sati » : attention, conscience juste: c'est la juste prise de conscience des choses et de soi (de son corps, de ses émotions, de ses pensées), mais aussi des autres, de tout ce qui nous entoure.

8 « sammā-samādhi » : concentration, méditation juste: C'est la fixation de l'esprit sur un seul objet, l'établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).



Les préceptes de la vie du bouddhiste

Ces préceptes de vie correspondent à la « śīla » de l'Octuple Chemin (traduire par la moralité ou, l'éthique juste) qui se décline en trois points : la Parole Juste, l'Action Juste et les Moyens d'existence Juste. C'est aussi une référence à la dernière des Quatre Vérité.

Voici une belle formulation des préceptes de vie

Je m'efforcerai d'observer le précepte de Bienveillance,
Je m'abstiendrai de retirer la vie ou de nuire à une créature sensible.
Je m'efforcerai à empêcher la souffrance de tous les êtres sensibles.
Avec des actions bienveillantes, je purifie mon corps.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de Générosité,
Je m'abstiendrai de voler et de prendre ce qui n'est pas donné.
Je m'efforcerai à partager mon temps, mon énergie et mes ressources.
Avec une générosité sans réserve, je purifie mon corps,

Je m'efforcerai d'observer le précepte de Contentement,
Je m'abstiendrai d'excès dans les plaisirs des sens.
Je m'efforcerai à garder la maîtrise de mes sens et de mon esprit.
Avec calme, simplicité et contentement, je purifie mon corps,

Je m'efforcerai d'observer le précepte du Discours Raisonné,
Je m'abstiendrai d'user de paroles fausses, mensongères ou nuisibles.
Je m'efforcerai à ne prononcer que des paroles vraies, utiles, bienveillantes.
Avec une communication véritable, je purifie ma parole.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de la Consommation Raisonnée,
je m'abstiendrai d'utiliser des substances nocives pour moi-même, pour les autres ou pour l'environnement.
Je m'efforcerai à bien utiliser les ressources partagées par tous et à protéger de mon mieux la nature.
Avec une attention claire et radieuse, je purifie mon esprit.

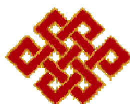
Cette formulation est ma synthèse personnelle des multiples versions que j'ai réussi à trouver, j'ai aussi essayé d'obtenir un texte adapté au monde occidental moderne. Chaque précepte s'explique plus clairement grâce aux trois annoncés, la partie négative indique ce que nous devons éviter, la partie positive indique ce que nous devrions faire et la fin est une sorte de prière pour nous encourager.

Bertrand



La plupart des écrits les résument en cinq points, ce sont les préceptes que chaque bouddhiste devrait s'évertuer à respecter. Plusieurs versions de ces préceptes se retrouvent dans les textes canoniques (par exemple le Kutadana Sutta, dans le Digha-Nikaya). Ces préceptes, ne sont pas des règles absolues mais des guides de comportement éthique.

Selon la formulation certains préceptes sont quelquefois subdivisés en de nombreux points, par exemple pour les moines le nombre total peut dépasser le chiffre de 200 et dépend évidement de leur ordre monastique. L'application de certains d'entre eux varie sensiblement selon les traditions.



La Confession

Pour les Bouddhiste il existe aussi une forme de confession, mais il ne s'agit pas de la confession en sens ou l'entendent les Chrétiens, parce le Bouddha n'a pas donné de « commandements » auxquels l'on pourrait désobéir, il ne peut donc pas vraiment exister une notion de péchés dans le sens Chrétien ! L'enseignement de Bouddha nous apprend que chacun est responsable de ses actes et doit en assumer les conséquences (Le Dharma), par contre chacun devrait chercher à améliorer son Karma et la confession peut être un moyen efficace. Mais il n'est pas vraiment question de pardonner les fautes commises, il s'agit plutôt d'une forme de repentir des fautes commises et la promesse de ne pas les reproduire, de chercher à se corriger.

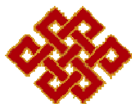
La confession Bouddhiste ressemble plus à une sorte d'hygiène de l'esprit, pourquoi se lave-t-on le corps tous les jours mais pas l'esprit ?

Si l'on veut avancer sur la voie de l'éveil et de la libération, il faut de la même façon nettoyer son esprit régulièrement grâce à la « confession ». Celle-ci peut se faire de façon individuelle ou collective, avec ou sans l'aide d'un guide spirituel, elle peut se réaliser au temple ou chez soi. Il est souvent recommandé de la pratiquer avant une séance de méditation, mais même cela n'est pas une nécessité, il faut juste le faire régulièrement.

En fait, Il suffit de prendre un moment dans la journée, de s'assoir tranquillement en examinant, à la lumière des préceptes de vie Bouddhistes, nos récentes actions corporelles, verbales et mentales. Si l'on voit des fautes, il faut immédiatement se « confesser », c'est-à-dire les analyser et chercher comment on aurait pu les éviter. L'objectif est toujours de ne pas reproduire encore une fois la même faute et de faire ainsi un pas de plus vers la perfection de Bouddha. (C'est aussi un très bon travail d'autoanalyse).

La petite histoire suivante en donne une bonne explication :

Autrefois, un grand sage mit deux pots dans son bureau. Chaque fois qu'il fit une mauvaise action, il plaça un grain de pois noir dans un pot, et il plaça un grain de pois blanc dans l'autre s'il fit une bonne. Dans les premiers jours, les grains noirs étaient plus nombreux, après un certain temps, ces deux sortes de grain avaient la même quantité, et puis les grains blancs étaient de plus en plus nombreux et finalement il n'y avait que de grains blancs. Ce sage est devenu Parfait.



Compassion ne signifie pas forcement amour

La compassion est le sentiment par lequel on est porté à percevoir ou ressentir les sentiments des autres, et en particulièrement la souffrance ce qui devrait nous inciter à essayer d'y remédier. Le mot compassion provient du latin cum patior, « je souffre avec ». Il s'agit donc d'un calque latin du grec sym patheia, sympathie. Les mots « Pitié » et « apitoiement » sont tous deux devenus péjoratifs, mais signifient originellement compassion, comme « miséricorde » et son synonyme « commisération ».

Pour ceux qui sont nés au sien d'une culture judéo-chrétienne la nuance peut sembler un peu subtile, et il est évident que pour des personnes comme Mère Teresa il n'y a pas de frontière entre les la compassion et l'amour, mais une telle grandeur d'âme est et restera exceptionnelle.



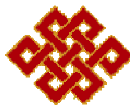
Pour les Bouddhistes dans le cadre de leur philosophie (ou religion si vous préférez) la compassion est définie explicitement comme l'aspiration d'éteindre toutes les souffrances ainsi que les causes de souffrance que peuvent connaître les êtres sensibles dans le monde entier.

Chacun peut comprendre qu'il est plus facile de s'épanouir de de trouver la voie de son bonheur personnel dans un monde ou la souffrance n'existe pas, l'amour n'est pas du tout nécessaire pour cela !

Il me semble utile de donner ici cette définition précise de la compassion qui ne se confond pas forcement avec l'amour. Gardez-la à l'esprit pour la suite. Vous comprendrez petit à petit que le choix de pratiquer et d'améliorer la capacité de compassion de chacun est un choix logique tout à fait rationnel.

En toute logique, la compassion est réellement une nécessité absolue à la survie de l'espèce humaine!

Bertrand



Les Quatre Sceaux du Bouddhisme

Selon les écoles ces Sceaux peuvent être au nombre de trois, mais généralement on en dénombre quatre:

- **Tout composé est insatisfaisant,**
- **Tout composé est impermanent,**
- **Tout est vacuité (vide d'existence propre),**
- **Le nirvana est paix.**

L'insatisfaction (ou la souffrance)

Aucun phénomène ne peut nous satisfaire de manière ultime et définitive, c'est la souffrance que décrit la première des Quatre Nobles Vérités.

La souffrance un mal cosmique. On peut la condenser dans les trois aspects :

- Les souffrances intrinsèques du corps et du mental (dukkha-dukkha).
- La souffrance causée par la méconnaissance sur l'impermanence de l'univers et de la vie humaine (viparinama-dukkha).
- La souffrance causée par la méconnaissance de la vacuité de toute chose y compris la vie humaine (sankhâra-dukkha).

S'Il n'est pas difficile de comprendre la première puisqu'elle est évidente, les deux autres nécessitent par contre une bonne compréhension de la non-substantialité (ou vacuité) et de l'impermanence, nous y reviendrons un peu plus loin.

Les causes du malheur des hommes peuvent être trouvées dans l'incapacité à voir correctement la réalité. Cette ignorance, et les illusions qu'elle entraîne, pousse les humains a commettre des actions volontaires sous l'emprise de l'avidité et du désir de posséder davantage que les autres, elle pousse à l'attachement et à la haine pour des personnes ou des choses. Ce sont les poisons de l'esprit décrits dans la seconde des Quatre Vérités.

La soif est l'enfant de l'ignorance. L'ignorance et la soif sont deux causes principales de la souffrance. Il ne faut pas comprendre abstraitement la soif mais concrètement dans toutes les activités politiques, économiques, religieuses, sociales. Dans la politique, c'est la dictature. Dans l'économie, c'est l'exploitation. Dans la religion, c'est l'intolérance.

Thích Thiên Châu

Pour se libérer de la souffrance il faut donc se libérer de la soif et de son ignorance (source de l'orgueil et de la colère), qui sont les principaux poisons de l'esprit. Voici ce que nous apprend la troisième des Quatre Vérités et la dernière des Quatre Vérités nous enseigne le chemin pour nous transformer et nous libérer de cette souffrance inutile.

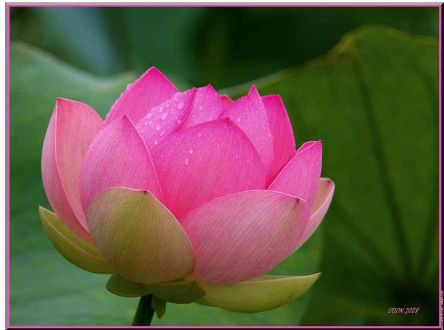
Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille se frustrer ou devenir un ascète. Petit à petit, avec l'acquisition d'une meilleure connaissance de soi et du monde qui nous entoure, d'une meilleure compréhension de la non-substantialité et de l'impermanence, la soif et le désir s'éteindront d'eux même, et la souffrance finira par disparaitre.

« La répression n'est pas la voie, la transformation est la voie »

La transformation (le samsara) fait donc aussi partie de la voie, voilà au moins un bon point de départ ! C'est la dernière des Quatre Vérités nous enseigne le chemin pour nous transformer et nous libère de cette souffrance inutile.

L'impermanence ou **Le samsāra** (ce qui change)

Par opposition au Nirvana Le samsāra est un terme sanskrit signifiant « ensemble de ce qui circule », où « transmigration » (en tibétain khor ba, ou Khorwa) L'impermanence des choses, c'est l'apparition, la transformation et la fin des choses. Cela signifie que les choses ne persistent jamais de la même façon, elles naissent, changent et disparaissent de façon continue. **C'est le monde de souffrance que décrit la première des Quatre Vérités.**



La fleur est un symbole de l'impermanence. C'est pourquoi les fleurs forment une des offrandes traditionnelles au Bouddha et se trouvent presque toujours sur les autels bouddhiques. (Le lotus est un cas particulier puisqu'il symbolise le Bouddha).

Dans tout organisme vivant, à chaque instant des cellules naissent vivent et meurent, au bout d'un certain temps, toutes les cellules de notre corps auront été remplacées par des nouvelles cellules, chaque atome aura été remplacé ! Pourtant l'illusion de permanence est si puissante que nous croyons être éternels, et nous identifions pendant toute notre vie cet organisme changeant à notre corps.

L'univers est comme un torrent d'eau qui coule et non pas une mare d'eau dormante. Les hommes naissent, vivent et meurent, comme les vagues de l'océan s'élèvent et s'abaissent sans cesse. Autrement dit, il n'y a pas ce qui "est" mais seulement ce qui "devient". Devenir signifie "instable" ou mobile, changeant.

L'impermanence c'est le cycle des existences conditionnées par le karma, c'est-à-dire les états de l'existence sous l'emprise de la souffrance, de l'attachement et de

l'ignorance. Ce monde et tout ce qu'il contient est transitoire, et particulièrement la vie qui est aussi fragile qu'une bulle.

L'incompréhension de l'impermanence (ou du samsara) est une des principales causes de la souffrance que décrit la seconde des Quatre Vérités

Pourtant l'impermanence est une promesse de changement, c'est même une source d'espoirs, le progrès sur la voie spirituelle n'est possible que parce que, comme toute chose, notre état présent de non éveillé est lui aussi impermanent !

Puisque le dharma nous est bénéfique alors pratiquons-le avec ardeur tant que nous le pouvons *(Le Bouddha)*

L'avenier c'est tout ce que l'on peut encore changer ! Et ça commence aujourd'hui.

(Isac Asimov – Les Fondations)

La vacuité (ou la non-substantialité)

Selon le bouddhisme, la vacuité est la véritable nature de toute chose et rien n'a d'existence propre. Mais la *vacuité* est une notion délicate qui peut être facilement mal interprétée, pour commencer le mot Śūnyatā ne signifie pas « vide ». *(*Il ne s'agit pas de nihilisme). Cela signifie plutôt que tout objet ou phénomène est vide d'existence (ou de substance) propre et dépend d'innombrables influences pour « exister » (si ce mot a vraiment un sens pour les bouddhistes). Tous les phénomènes physiques ou psychiques sont à la fois conditionnés et conditionnants (causé et causant), aucune chose n'est isolée de celles qui l'accompagnent, la précèdent et la suivent parce que tous les phénomènes sont à la fois causes et effets. C'est aussi ce que l'on appelle la doctrine de la production conditionnée Le Bouddha a déclaré que celui qui voit la loi de la production conditionnée voit la doctrine, (Mn, I, 190-191).

" Quand ceci est, cela est. Ceci apparaissant, cela apparaît. Quand ceci n'est pas, cela n'est pas. Ceci cessant, cela cesse."

(Mn, I, 264)

Selon le Bouddha, la question de la première cause est un faux problème, il n'existe pas de commencement unique et absolu aux choses composées, ni à l'univers, ni aux êtres vivants. Parce qu'il n'est donc pas possible de distinguer strictement causes et effets, la science ne peu pas découvrir réellement la première cause ou le dernier effet. Spéculer sans fin sur l'existence d'une cause première qui serait l'origine de tout est vain, le concept même de la première cause marque un arrêt total dans le progrès de la connaissance de l'homme.

" Je vous ai enseigné, moines, à voir la production conditionnée partout et en toute chose."

(Mn, III, 19 ; Sn, III, 103).

Une autre définition pourrait être « Tout est par nature même interdépendant, rien ne peut exister seul de par son unique présence, tout ce qui est, existe seulement grâce à une multitude de liens avec ce qui l'entoure, le précède et lui succède. C'est la trame de notre univers ». La définition de la vacuité par la notion de l'interdépendance est à mon avis plus compréhensible pour les occidentaux,

Cette approche est particulièrement vraie pour un être humain qui hérite bien sûr de ses parents et de ces ancêtres biologiques, mais l'esprit humain se construit aussi grâce à ses professeurs et à tous les autres esprits qu'il aura fréquentés depuis sa naissance. Cet héritage de ses « ancêtres culturels » se prolonge en réalité dans la nuit des temps grâce à la transmission du savoir par la parole et l'écriture. D'autres liens aussi nombreux partent de chaque humain et plongent vers l'avenir puisqu'il pourra lui aussi avoir des enfants et influencera lui aussi de nombreux autres esprits sa vie durant…. (Je me suis toujours demandé s'il ne s'agi pas là de la véritable nature de la réincarnation).

En poussant la réflexion sur la vacuité (ou l'interdépendance) un peu plus, on pourrait se demander si un événement existe vraiment s'il n'y a pas d'observateur ! C'est la fameuse question de Korsibsky à ses élèves pendant le premier chapitre de l'introduction à la *sémantique* générale : « Quel est le bruit que fait un arbre qui tombe lorsqu'il n'y a personne pour l'entendre ? » La seule réponse « juste » est donnée dans la question, c'est simplement « Je ne sais pas. » puisque personne ne l'a entendu. Rare sont les personnes qui pensent spontanément à cette réponse, parce que nous sommes conditionné par notre civilisation rationaliste et arrogante qui nous fait croire que la science et la logique scientifique peuvent résoudre absolument tous les problèmes. Mais il ne faut jamais oublier que « tout » est une abstraction, et en dehors des mathématiques c'est mot aussi vide de sens que son contraire « rien ».



Restons modeste devant la beauté et la grandeur de l'univers, n'oublions jamais que quelle que soit l'étendue de nos connaissances, nous ne pouvons « tout »

savoir. Nous devons en toute honnêteté et à tout moment être conscients de l'étendue infinie de ce que nous ignorons encore…

Bertrand

Le nirvana (ou la paix)

L'idée du nirvāṇa assez vulgarisée dans le public comme étant un « paradis » où l'on continuerait à exister après la mort est absurde et contradictoire avec la thèse bouddhiste du non-soi et de la vacuité des phénomènes et de l'Absolu.

Le terme de Nirvana et le concept qui s'y rapporte apparaissent très tôt dans les premiers textes canoniques, c'est-à-dire presque dès les origines du bouddhisme. A l'origine le mot Nirvāna est un terme sanskrit (*nirvāṇa*), qui signifie « le souffle qui éteint la douleur » d'une flamme ou d'une fièvre et par extension « apaisement » ou « libération ». Ce mot représente le geste d'une maman qui souffle sur la blessure de son enfant pour faire partir la douleur, même si elle est imaginaire.

Dans son acceptation bouddhique, la plus commune aujourd'hui, ce terme désigne la finalité de la pratique bouddhique, c'est à dire l'Éveil (bodhi). Le Nirvana représente une sorte de but ultime. Il est souvent aussi appelé « l'extinction de la soif » celui qui atteint le Nirvana est libéré du Dukkha (ce qui est mauvais, douleur, souffrance, imperfection), il est libre des poisons de l'esprit (désirs, ignorance, haine), il est arrivé à la fin de son Karma !



En terme positif, on peut donc dire que le Nirvâna est la « paix absolue », dans certains enseignements le Bouddha utilise parfois le mot « Vérité » pour désigner le

Nirvana.. Mais comment pourrait-on décrire l'absolu avec un simple langage humain? Comment faire connaître à un poisson ce qu'est la terre?

C’est probablement pour cette raison que le langage bouddhique, utilise souvent des termes négatifs pour décrire ce que n’est pas le Nirvâna, il est en général question d’« extinction de la soif », de « l’absence de désir », de « la fin de la souffrance dans cette vie », de « la fin de la croyance en un ego autonome et permanent ».

Le nirvāṇa n’est donc pas un lieu ou une chose, on ne peut donc ni y « entrer » ni y « rester ». Ce n’est absolument pas la mort (même au contraire), ce n’est pas non le vide ou le néant.

Il pourrait correspondre à un aboutissement survenant à la suite de l’anéantissement du désir, l’anéantissement de la haine, l’anéantissement de l’égarement. On peut aussi concevoir le Nirvana comme une prise de conscience absolue de la totalité des phénomènes, qui engendre un état de plénitude ultime et sans fin. Une béatitude qui transcende le cycle de la réincarnation en procédant par l’extinction des souffrances et du désir.

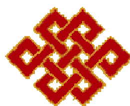
Mais il est incorrect de penser que le Nirvana est le résultat de l’extinction des désirs, de la « soif », le Nirvana est en dehors du samsara, il ne peut donc pas être le produit d’une cause, ni un effet ! Le Nirvana EST, la Vérité EST, la Voie du Milieu que nous enseigne le Bouddha est simplement le chemin qui nous permet de voir et peut être de comprendre le Nirvana

Celons les Bouddhistes Il existe aussi plusieurs « degrés » de Nirvana, d'une part, le Nirvâna complet des Bouddhas, des Eveillés Parfaits comme Bouddha Sakyamuni, et d'autre part le Nirvâna partiel que nous pouvons tous atteindre dans cette vie. Peut être que le Nirvana n’est pas une notion que l’on puise expliquer et comprendre, il suffi probablement de le conquérir petit à petit, degré par degré !

Plus on progresse dans la juste compréhension de l’impermanence, de la vacuité et de l’origine de notre souffrance, plus cette souffrance universelle s’éloignera de nous, c’est la troisième des Quatre Vérités,

Ce qui est certain pour tous les Bouddhistes, c’est que le Dharma (l’enseignement du Bouddha) est la voie qui conduit à l'apaisement des souffrances et à l'épuisement de la soif, jusqu'à l'Éveil qui fait sortir définitivement du Samsara, pour accéder au Nirvâna.

La dernière des Quatre Vérité est alors la clef du Nirvana.



Le Karma

Karma en sanskrit, (de la racine kri qui signifie acte ou action) est un terme utilisé dans plusieurs religions orientales, il désigne la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera, et pas le résultat de ses actions que l'on appelle les « fruits » du Karma. La loi du karma est un concept central dans nombre de religions indiennes, telles que l'hindouisme, le sikhisme, le bouddhisme ou le jainisme.

Dans les religions incorporant les concepts de réincarnation ou de renaissance, les effets de ces actes karmiques se répercutent sur les différentes vies d'un individu. Chaque être y est responsable de son karma, et donc de sa sortie du samsara. Les premières références au karma auraient pour origine les Upanishads vers 800 av JC.

Ce concept de karma peut également être retrouvé dans des mouvements ésotériques occidentaux, comme le mouvement de la Rose-Croix.



Karma et Bouddhisme

Pour les bouddhistes, le karma que l'on créé en agissant avec le corps, la parole ou l'esprit, est essentiellement favorable ou défavorable, positif ou négatif (kusala ou akusala en sanskrit, ces termes n'ont pas de traduction exacte en français - sens

global pour, kuçala : juste, approprié, convenable, bon, bienveillant.. et pour akuçala: leur contraire..).

Dans le bouddhisme ancien, pour produire un karma, il faut réunir l'intention d'agir, l'acte lui même et la satisfaction d'avoir agi. En dehors de ces conditions, l'acte ne produit pas de karma*.* **L'état d'esprit qui sous-tend l'action est plus important que l'action en elle même*.*** Ainsi, si l'on donne quelque chose à quelqu'un de manière désintéressée, on crée du karma positif. Ce n'est pas le cas, en revanche, si l'on donne parce que l'on attend quelque chose en retour.

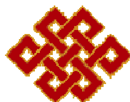
Il est important de ne pas assimiler le Karma à une sorte de justice morale avec des récompenses pour les bons Karmas et des punitions pour les mauvais, il n'y a pas du tout besoin de morale ou l'intervention d'un Dieu pour régler ces affaires !

La récompense ou la punition sont déjà sises au sein de cette loi cause-effet, qui se manifeste à travers le temps: passé, présent et futur. Il y a des causes qui donnent des effets immédiats, des causes qui donnent des effets après un certain temps, le karma peut donner ses fruits dans cette vie ou dans une vie future.

Le Karma possède aussi une sorte d'inertie, un Karma produit avec des actes volontaires bons créé une force incitant à continuer dans ce sens, et inversement un mauvais Karma créé une force incitant à produire d'avantage de mauvais Karma.

Les bouddhistes distinguent en plus le karma individuel qui détermine la vie individuelle, et le karma collectif qui influence sur la vie familiale et la vie sociale. Comme Tout est interdépendant, ces deux karmas ne sont pas vraiment séparés mais se complètent.

Mais croire au karma comme une fatalité, c'est une grande erreur. Chacun d'entre nous peut travailler à l'amélioration de son karma individuel. Il est même possible de réformer la société grâce à l'amélioration du karma collectif qui n'est que la trame tissée par d'innombrables Karmas individuels.



Les renaissances

Jusqu'au premier millénaire avant notre ère, les philosophies orientales admettaient l'immortalité de l'âme. Puis à l'époque du Bouddha se développe l'idée que tout est passager.

La notion occidentale de réincarnation implique l'existence d'une âme immortelle qui quitte un corps et entre dans un nouveau corps, mais, selon la croyance bouddhiste, il n'existe rien de tel. La philosophie bouddhiste, admet plutôt ce que l'on pourrait appeler ***le principe de transmigration, ce n'est ni le même, ni un autre qui renaît. Il ne s'agit pas d'une sorte d'âme immortelle qui se « réincarne ».*** Ce qui subsisterait ne serait pas l' « âme » du défunt selon notre conception occidentale, mais plutôt une sorte d' « énergie psychique » qui réapparaîtrait ensuite sous une autre forme lors de la renaissance.

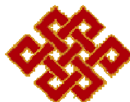
Le monde doit être vu comme le résultat des vibrations de ces « énergies psychiques », les dharmas. Ces vibrations entraînent des formations continuelles dont l'ensemble constitue une chaîne d'existences successives, et momentanées. Chacune cependant se trouvant conditionnée par celles la précédent. Ce phénomène est le karma qui transmet à toute nouvelle existence les fruits, bons ou mauvais, des actes de la précédente.

L'image de la flamme illustre très bien le phénomène des Dharma. D'instant en instant, la flamme brûle une nouvelle quantité de combustible, des particules nouvelles forment la flamme, elle est donc théoriquement différente. Pourtant c'est une seule et même flamme qui brûle continuellement.

De même, un enfant grandi, et 60 ans plus tard devient un vieillard, il est évident que le vieillard n'est pas le même que l'enfant né il y a 60 ans, mais ce n'est pas non plus une autre personne. De même un homme qui meurt ici et renait ailleur n'est ni la même personne ni vraiment une autre.

Tel est le postulat bouddhique primordial qui enseigne donc l'impermanence de toute existence, soumise, en contrepoint, à la rétribution des actes ou karma.

Le Bouddha propose de se réveiller de ce cauchemar, de chasser la confusion et l'illusion pour être illuminé par la réalité. Ainsi, la souffrance (samsara) et le cycle karmique seraient brisés. Il définit le but ultime de son enseignement comme étant « la délivrance », le « dénouement », « la libération de la souffrance » ou nirvāna.



Les quatre incommensurables

Ce sont les quatre conduites ou les sentiments pieux (brahmavihāras) aussi appelés les quatre incommensurables (brahmavihāra en pāli et sanskrit) parce que ses valeurs pourraient être développés indéfiniment. Ces valeurs sont dîtes incommensurables ou illimitées de par la portée de leur objet et de leur efficacité.

Il s'agit aussi d'émotions positives qui peuvent être développées par des pratiques méditatives appropriées. Développées avec le désir de mener tous les êtres à la libération ultime, les quatre conduites deviennent alors « incommensurables » et conduisent à « l'éveil parfait ».

La bienveillance universelle (*mettā* en pāli, *maitrī* en sanskrit),

Souhait que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur.
Développée par la pratique de méditation appelée mettā bhāvanā.

La compassion (*Karunā*),

Souhait que les êtres soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance.
Née de la rencontre de la bienveillance et de la compréhension de la souffrance d'autrui,
Développée par la méditation appelée karunā bhāvanā.

La sympathie, ou Joie sympathisante (*Muditā*),

Souhait que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance.
Qui consiste aussi à se réjouir du bonheur d'autrui
Développée par la méditation appelée *Muditā* bhāvanā.

L'équanimité ou tranquillité (*uppekkā, upeksā*)

Souhait que les êtres demeurent dans la grande équanimité libre de partialité,
C'est un état de paix de détachement face à toute circonstance, heureuse, triste ou indifférente, qui va au-delà de la compassion et de la joie sympathique,
Développée par la méditation appelée *uppekkā* bhāvanā.

Ces pratiques méditatives de l'amour, de la compassion, de la joie sacrée et de l'équanimité sont communes à l'hindouisme, au jaïnisme et au bouddhisme,

Mais dans la Voie du Bouddha, ces quatre pratiques ou quatre qualités (metta, karuna, mudita et upekkha) prennent une dimension particulière à la charnière de l'éthique et de l'absorption méditative: Ces quatre méditations ouvrent clairement vers l'infini et l'illimité. C'est pourquoi on les dit "apramana", incommensurable ou illimité.

Ces quatre incommensurables affaiblissent grandement l'attachement au petit moi enfermé sur lui-même et ouvre la conscience au monde dans son immensité ainsi qu'aux autres dans leur infinité. Elles sont la réponse à toutes les situations qui relèvent du contact social et du rapport aux autres. Elles doivent être cultivées car

elles élèvent spirituellement l'homme vers des hauteurs divines où la dualité s'estompe entre les êtres sensibles. Pratiquer ces quatre qualités incommensurables conduit à renaître dans le monde d'un grand Brahmâ.

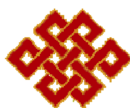
Le Bouddha explique ainsi l'appellation « quatre demeures de Brahma »:

"Ô moines, il vous faut savoir que celui qu'on appelle Grand Brahmâ, mille Brahmâs ne peuvent l'égaler. N'étant pas surpassé, il contrôle mille mondes. C'est pourquoi son palais est appelé « demeures de Brahma ».

Ô moines, celui qui excelle en ces quatre « demeures de Brahma » est capable de contempler ces milles mondes. C'est pourquoi on les appelle « demeures de Brahma » ".

En s'exerçant continuellement et en développant ses sentiments de bienveillance, de compassion, de joie et d'équanimité, le méditant élève sa conscience méditative pour s'approcher de l'illumination. Il peut alors se rendre compte de l'interconnexion fondamentale entre les êtres de l'univers et transformer le monde. Si ces quatre incommensurables sont jointes avec la conscience du non-soi et de l'impermanence de tous les phénomènes, elles peuvent alors mener à l'Éveil suprême.





La multiplicité des Bouddhismes

A la source du vaste mouvement bouddhique, il y a les enseignements et l'exemple de **Siddhârta Gautama le Bouddha historique.** Vers 450 av JC en l'Inde. Venus du coeur de l'Orient, les Bouddhismes connaissent maintenant un intérêt et une prolifération croissante en Occident.

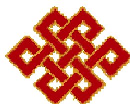
Dans le panorama global des traditions religieuses et spirituelles de l'humanité, les bouddhismes (on comprendra ce pluriel plus loin) occupent une place singulière. Le bouddhisme est à la fois une tradition spirituelle, une philosophie, une science de l'esprit, une écologie avant la lettre. Il permet de dépasser la condition souffrante humaine grâce à la réalisation de la vacuité au-delà de tout mot, de tout concept, de toute croyance.

L'astrophysicien vietnamien Trinh Xuan Thuan définit bien le bouddhisme comme une *« science de l'Éveil, une voie menant à l'Éveil, une voie contemplative au regard principalement tourné vers l'intérieur »* qui envisage *« le monde comme un vaste flux d'événements reliés les uns aux autres et participant tous les uns des autres ».*



Il parait qu'au Tibet le fronton de la porte d'entrée d'un monastère portait l'inscription suivante ***: « Ici vivent milles moines et milles religions ».*** Cette

formule ou devise résume précisément une particularité du bouddhisme, cette devise s'applique en fait à toute la communauté bouddhiste. Il existe bel et bien une « doctrine » bouddhique, mais elle est légèrement différente selon les pays ou les époques, elle n'est pas rigide, et elle continue à évoluer. Son application, son interprétation dépend aussi de l'avancement de chacun sur le Noble Sentier Octuple.

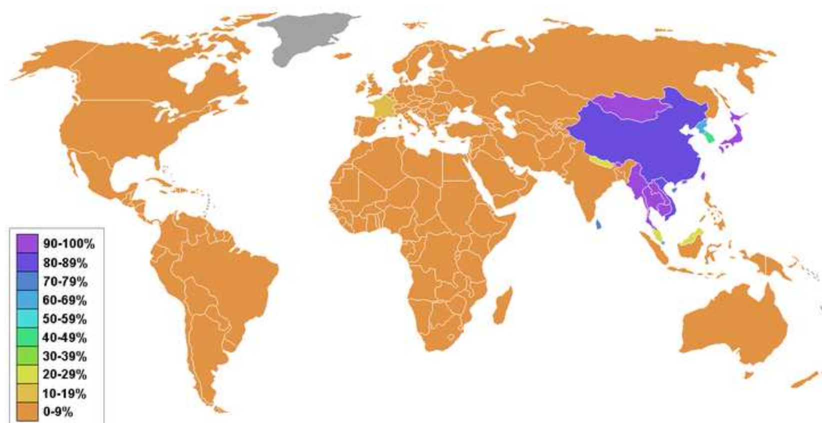


Les bouddhismes en chiffres

A l'échelle mondiale, on compte moins de 400 millions de bouddhistes répartis en trois groupes principaux. La grande majorité des bouddhistes se trouvent en Asie orientale (et pas en Inde contrairement aux idées reçues)

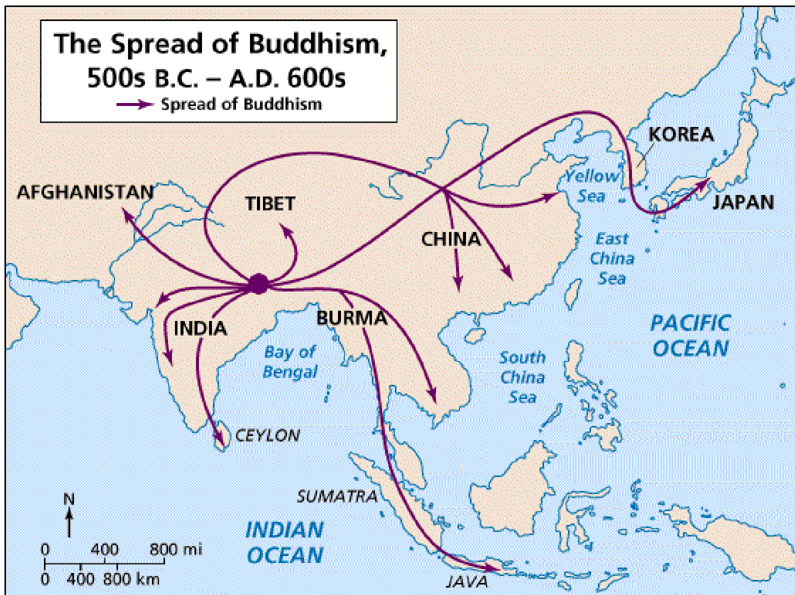
Branche du Bouddhisme	**Nombre**	**Répartition géographique**
Bouddhisme hīnayāna ("petit véhicule"	38%	Sri Lanka, Myanmar, Thâilande, Laos, Cambodge
Bouddhisme mahāyāna (grand véhicule)	56%	Chine, Corée, Taiwan, Vietnam, Japon
Bouddhisme vajrayāna	6%	Tibet, Bhoutan et Mongolie

Les chiffres datent de 1997 et 2007, ils sont à relativiser en fonction du manque de données pour les pays marqués par le communisme.



Repartions mondiale du Bouddhisme en 1997

Déclin et évolution



Evolution de Bouddhisme de l'origine aux premiers siècles

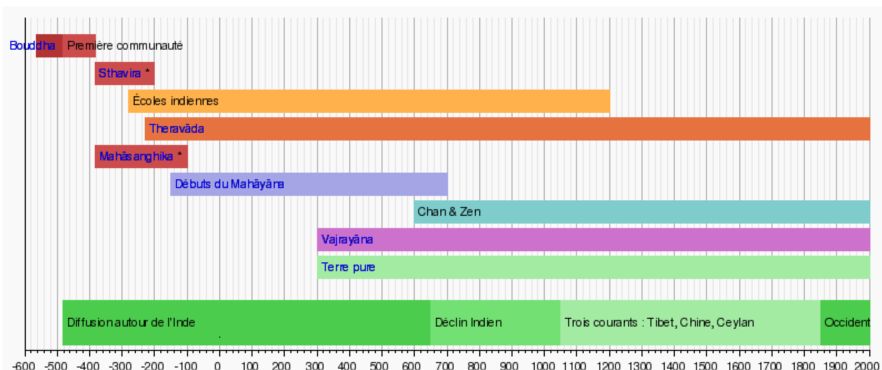
Le bouddhisme a évolué de manières différentes selon les zones géographiques où il est pratiqué. Il est donc impossible d'en présenter une histoire générale

En Inde, par exemple, il a souffert d'une **contre réforme dès le VIIe siècle**, amorçant son déclin. Lorsqu'au XIIe siècle l'Asie du sud-est s'est vue **conquérir par l'islam**, le bouddhisme a presque disparu du territoire. De même, en Chine, le bouddhisme connaît plusieurs périodes de répression, dont la principale eut lieu vers **845. À cette date, l'empereur Wuzong interdit tout culte étranger** et amorce ainsi un certain déclin du bouddhisme.

Toutefois, dans d'autres territoires, le bouddhisme s'est renouvelé et adapté aux changements sociaux et politiques de l'histoire. C'est le cas au Japon, où, **au cours de la période de Kamakura (1185-1333), de nouvelles écoles ont vu le jour : les sectes zen et Nichiren**.

Quelques dates de l'histoire du Bouddhisme

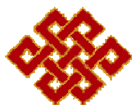
-563	Naissance de Bouddha	Fondation de l'empire perse
-525	Bouddha prononce le Sermon de Bénarès	
-480	Mort de Bouddha	
-370	Concile bouddhique de Vaisali	Alexandre le Grand (356-323)
-249	IIIe concile bouddhique à Pataliputra	
-242	Le bouddhisme se répand à Ceylan	Mur d'Hadrien, 3ème siècle après JC
552	Le Japon découvre le bouddhisme	
594	Le bouddhisme religion d'État au Japon	
747	Padmasambhava répand le tantrisme au Tibet	Charlemagne (742-814)
845	Persécution du bouddhisme en Chine	
1191	Eisai fonde la secte Rinzai au Japon	1ère croisade (1096-1099)
1253	Fondation de la secte japonaise de Nichi	Thomas d'Aquin (1225-1274)
1419	Tsong-kha-pa fondateur de l'ordre des Gelugpa.	Leonardo DaVinci (1452-1519)
1853	Premier Temple chinois aux Etats-Unis	
1862	Première traduction Europeene du Dhammapada.	Guerre de Sécession (1861-1865)
1907	Fondation de la Buddhist Society de Grande-Bretagne,	Mahatma Gandhi (1869-1948)
1989	Sa Sainteté le Dalaï Lama reçoit le Prix Nobel de la Paix	La chute du mur de Berlin, (1989)



Malgré un certain déclin, le bouddhisme reste ancré dans les pays qu'il a conquis. La philosophie bouddhique, en plus d'être particulièrement tolérante, s'intéresse à des questions existentielles universelles auxquelles elle propose des explications mais aussi des solutions pratiques. C'est sans doute ces caractéristiques qui lui ont permis de se diffuser amplement et de s'ancrer profondément au sein des populations. C'est aussi l'une des raisons qui explique ses capacités à s'adapter facilement à l'évolution du monde.

Au XXIe siècle, il est encore très présent – sous différentes formes – en Thaïlande, en Birmanie, au Sri Lanka, au Népal et au Japon, où il a beaucoup évolué. Il connaît par ailleurs un certain renouveau en Chine – bien qu'il demeure sous le contrôle du gouvernement, en Inde à partir des années 1950, et suscite de plus en plus d'intérêt en Occident.

L'Union Bouddhiste de France, où la plupart des écoles disposent d'un ou de plusieurs centres, recense quelque 600'000 fidèles, là aussi les chiffres ne peuvent pas être très précis, contrairement au catholicisme qui enregistrent précisément les certificats de baptêmes, on ne délivre pas de certificat d'appartenance au bouddhisme, même s'il existe des cérémonies pour affirmer son appartenance a cette communauté (la prise des trois refuges).



Les trois principales branches du Bouddhisme

Bouddhisme theravâda ("école des anciens"),

Le bouddhisme ancien, connu sous le nom de bouddhisme hīnayāna ("petit véhicule"), regroupe plusieurs écoles, Si plusieurs classifications sont débattues, bouddhistes et chercheurs s'accordent grosso modo à reconnaître dans le bouddhisme dix-huit écoles anciennes.

Les adhérents de l'évolution doctrinale appelée « grand véhicule » ont donné le nom péjoratif de « hînanâna » (petit véhicule) aux écoles qui n'ont pas suivis cette reforme. Hinayâna et theravâda sont des termes souvent employés l'un pour l'autre, malgré les objections de nombreux pratiquants du theravâda.

Le courant **Theravada** met aussi l'accent sur l'éthique, le renoncement à la vie sociale laïque, le don, la méditation vipassana (observation de tout ce qui apparaît; émotions, douleurs, pensées ...).C'est une forme de bouddhisme qui considère que seuls les moines peuvent atteindre le salut. Cependant, il existe au moins un sutta (discours du bouddha) qui affirme que le nibana (nirvana du theravâda, la libération) peut être atteint par les laïcs comme par les moines, même si c'est plus difficile.

Le courant **Theravada**, dont la tradition méditative très riche commence à être découverte par l'Occident, se veut l'héritier de la doctrine originelle du Bouddha. La « doctrine des Anciens » s'appuie sur un canon rédigé en pāli nommé Triple corbeille ou Tipitaka, comprenant de nombreux textes basés sur les paroles du Bouddha, recueillies par ses contemporains mais retranscrites bien plus tard.

Le bouddhisme theravâda (en pāli « doctrine des Anciens », sanskrit sthaviravāda) est la forme de bouddhisme dominante en Asie du Sud et du Sud-Est (Sri Lanka, Thaïlande, Cambodge, Myanmar, Laos, parties du Vietnam), parmi les Chinois d'Indonésie et de Malaisie ainsi que chez certaines ethnies du sud-ouest de la Chine. Son implantation en Occident est plus récente que celle des courants zen ou vajrayâna.

Bouddhisme mahāyāna (grand véhicule)

Mahāyāna est un terme sanscrit signifiant « grand véhicule ». Le bouddhisme mahāyāna apparaît vers le début de l'ère chrétienne dans l'Empire kouchan et dans le Nord de l'Inde, d'où il se répand rapidement au Tarim et en Chine, avant de se diffuser dans le reste de l'Extrême-Orient.

Ce courant se réfère aux soutras du théravada, et à de nouveaux soutras qui auraient été enseigné par le Bouddha après sa mort. Il enseigne que tout être a déjà en lui la nature de Bouddha et peut par conséquent espérer atteindre l'éveil. Il introduit en plus une dimension altruiste en postulant que le sage ne peut accepter d'entrer dans le nirvana (l'état de libération) tant qu'il reste de la souffrance dans le monde. Ce sage « retourne » parmi ses frères de douleur pour les aider à se libérer. Ce héros de la compassion est appelé un bodhisattva.



Le Zen est une école du mahāyāna.

Bodhidharma, un maître bouddhiste indien des V e et VIe siècles PCN, alla porter l'enseignement du Bouddha en Chine. De la rencontre avec le taoïsme naîtra l'école **Ch'an** Arrivant au XIIe siècle au travers de la Corée, au Japon, elle prit le nom japonais de **Zen** (déformation japonaise du mot chinois Ch'an).

Bouddhisme vajrayāna

Le vajrayāna est une forme de bouddhisme, nommée aussi bouddhisme tantrique, issue du mahāyāna. Il contient des éléments qui l'apparentent à l'hindouisme et particulièrement au shivaïsme cachemirien. Au Tibet, le vajrayāna et le Bön, religion locale, se sont influencés réciproquement.

Son nom sanskrit signifie « véhicule », yāna, de vajra, c'est-à-dire de « diamant » (indestructible et brillant comme l'ultime réalité), et de « foudre » (destructrice de l'ignorance et rapidité fulgurante). On appelle aussi ce véhicule mantrayāna et tantrayāna, puisqu'il fait appel aux mantras (mouvement rituels des mains) et tantras (prières rituelles); on trouve aussi le nom guhyayāna « véhicule secret », donc ésotérique.

La principale différence avec le Mahayana réside dans ses pratiques spirituelles. Le Vajrayana propose des méditations différentes, sur des divinités par exemple, et des pratiques de yoga, et à la différence du Théravada, le pratiquant ne cherche pas à éviter le désir mais plutôt à utiliser son énergie.

Il est surtout pratiqué de nos jours dans la région himalayenne (Tibet, Népal, Sikkim, Bhoutan, aux confins ouest et au nord de la Chine, au nord de l'Inde) et aussi au Japon depuis le 7ème siècle à travers les écoles du Shugendo, du Shingon & Tendai. On le trouve aussi en Mongolie et dans quelques régions de la Fédération de Russie (Oblasts d'Amour et de Tchita, Républiques de Touva, de Bouriatie et de Kalmoukie, Krai de Khabarovsk). Il serait la forme de Bouddhisme le plus souvent choisie par les non-Asiatiques, devant le Zen.

Le Bouddhisme tibétain



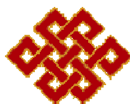
La rencontre entre bouddhisme et Tibet fut établie au VIIIe siècle, notamment par un érudit indien du nom de Shântirakshita et par le yogi Padmasambhava (le « né du lotus »). Le Tibet était alors travaillé par une spiritualité profonde à la fois animiste et polythéiste le Bön. Bien que différent d'origine, le Bön tibétain est presque à tous égards un vajrayāna non-bouddhiste Ce fond culturel originel est toujours vivace dans le bouddhisme tibétain actuel : l’architecture et les ornements des temples et monastères en témoignent à foison.

Le bouddhisme tibétain connaît, encore aujourd’hui, quatre grandes écoles : l’école originelle est l’école Nyingmapa ; au XI e siècle, le traducteur Marpa fonda l’école Kagyüpa alors que l’école Sakyapa apparaissait par ailleurs ; au XIV e siècle, Tsongkhapa fonda la quatrième et dernière école : l’école Gelugpa qui est celle dont le chef et guide est le Dalaï-Lama, quatorzième réincarnation de son fondateur.

Chacune des écoles du bouddhisme tibétain se distingue par sa manière particulière d’opérer la mise en conformité des doctrines philosophiques et des pratiques de méditation. Mais pour toutes ces écoles le salut peut être atteint par l'étude ésotérique en une seule vie.

Pour tous les bouddhistes,

La pratique des préceptes du bouddhisme conduit à la purification de soi, par soi-même. Elle libère des tracas, des doutes, des peurs, des obsessions, de la colère, de la haine, de l’aversion, de l’avidité, de l’emprise des sens, du désir et surtout de la vue fausse de soi (l’ignorance de soi-même et du monde). Elle permet de vivre dans l’instant présent, et conduit à la réalisation de la nature ultime et fondamentale de l’individu qui mène à la paix intérieure, au bonheur suprême, le Nirvana. Mais le Nirvana est au-delà de la logique et du raisonnement, il ne peut donc être expliqué, il doit être réalisé par chacun.



Le bouddhisme en Occident

En Europe et aux États-Unis, de plus en plus de monde s'intéresse au Bouddhisme depuis de nombreuses années. Je pense qu'il est tout à fait légitime de se demander quelle sera l'évolution du Bouddhisme au contact de l'occident ?

Voici ce que le vénérable Trinh Nguyen Phuoc en l'an 2000 à ce sujet :

Pour l'historien des civilisations Arnold Toynbee, " L'événement le plus significatif du 20ème siècle est la rencontre du bouddhisme et de l'Occident ".

Ce jugement a été confirmé de manière éloquente par la vitalité avec laquelle le bouddhisme s'est développé en Europe, en Amérique du Nord et en Australie au cours des dernières décennies.

Il ne s'agit pas seulement d'un développement superficiel, se limitant au phénomène médiatisé sous le nom de " bouddhamania ", mais d'un mouvement de fond. Grâce à une large diffusion des textes bouddhistes, à la fondation de milliers de centres d'enseignement, de pratique et de retraite bouddhistes, et à l'organisation de cours académiques qui attirent un nombre toujours croissant d'étudiants, le bouddhisme imprègne désormais profondément la société occidentale. Dans de nombreux pays occidentaux, il est déjà devenu la troisième religion en ordre d'importance, après le Christianisme et l'Islam.

Depuis les berges du Gange, le bouddhisme a d'abord rayonné vers le Sud au 3ème siècle avant notre ère sous la forme du Theravada. Il a ensuite connu une expansion vers l'Est, au 1er siècle de notre ère, sous la forme du Mahayana, pour être enfin transmis vers le Nord, au 7ème siècle, sous la forme du Vajrayana. N'assisterions-nous pas en ce 20ème siècle à une nouvelle transmission du bouddhisme, vers l'Ouest cette fois, sous une forme que nous pourrions provisoirement appeler le " Véhicule occidental " ? Et cette transmission vers l'Ouest ne constituerait-elle pas une troisième " Mise en Mouvement de la Roue du Dharma " ?….

… Le plus grand défi que doit actuellement relever le bouddhisme, c'est le matérialisme triomphant, parallèlement à un développement économique qui comble chaque jour davantage nos besoins matériels mais nous laisse dans un vide spirituel toujours plus grand. Paradoxalement, alors que l'Occident, berceau de cette civilisation matérialiste, cherche une issue à cette impasse en se tournant vers les traditions spirituelles de l'Orient, l'Orient, qui est le berceau de ces traditions, se jette quant à lui à la poursuite du modèle compétitif matérialiste de l'Occident.

Bien sûr, le problème n'est pas simple car l'homme moderne qui aspire à une vie spirituelle riche et élevée ne renonce pas pour autant aux bienfaits des progrès de la science et au confort matériel. Est-il possible de concilier ces deux facettes dans

notre vie individuelle et collective ? C'est une question importante pour l'avenir de l'humanité en général et pour l'avenir du bouddhisme en particulier…

…Imprégné par la tradition scientifique propre au monde dans lequel il vit, l'Occidental a tendance à passer tout sujet en revue avec un esprit rationnel et critique, même dans le domaine religieux. Il est aussi toujours prêt à remettre les choses en question.

La bouddhologie est devenue une branche académique spécialisée, enseignée dans les grandes universités un peu partout dans le monde. De nombreux travaux de recherches y ont été poursuivis, débouchant sur des publications sérieuses et de grande valeur - tout comme, d'ailleurs, celles réalisées par les instituts et les centres d'études bouddhistes en Occident. Grâce à la profusion des moyens de diffusion disponibles – livres, magazines ou diverses techniques de télécommunication – l'Occident a joué un rôle considérable, pour ne pas dire de premier plan, dans la transmission du bouddhisme. Même parmi les bouddhistes vietnamiens, nombreux sont ceux qui reconnaissent avoir plus appris sur le bouddhisme à travers les écrits clairs et exhaustifs d'auteurs occidentaux (comme ceux de T.W. Rhys Davids, P. Carus, E. Conze, A. Watts, C. Humphreys, P. Demiéville, E. Lamotte, A. Bareau, Nyanatiloka, H. Dumoulin, A. Govinda, W. Rahula, H. W. Schumann, T. Cleary, R. Gombrich, H. Bechert, J. Blofeld, etc.) qu'à travers les ouvrages vietnamiens. Ainsi, l'apport des études bouddhiques en Occident depuis près d'un siècle a été pour le bouddhisme mondial une contribution importante et indéniable…

… La tendance générale à la désacralisation de la société pousse la plupart des Occidentaux à ne pas considérer le bouddhisme comme une religion ou une croyance, mais comme une voie de sagesse, un chemin spirituel qui mène à la délivrance, ce terme prenant une signification proche de " libération ". Même ceux qui suivent le bouddhisme Vajrayana tibétain admettent que les aspects formels tels que les rituels, les mantras, les mudras, les mandalas, etc., sont davantage des " moyens habiles " (upaya-kausala) qu'ils utilisent pour leur impact psychique que des manifestations dévotionnelles. En général, les bouddhistes occidentaux font davantage appel à la sagesse (prajna) qu'à la foi. Ils n'ignorent certes pas cette dernière, mais il s'agit alors de la foi de la confiance (saddha) en la Voie juste, de la confiance envers des maîtres qui ont précédé et qui leur indiquent le chemin à suivre, et non de la vénération de divinités dont les pouvoirs merveilleux sont sensés les sauver….

… Le bouddhiste occidental, qui pratique le Dharma dans le cadre spécifique de son environnement habituel, doit nécessairement se montrer souple, créatif et s'efforcer de trouver aux problèmes particuliers de la vie moderne des solutions en accord avec l'esprit du bouddhisme. Cette approche lui semble indispensable et naturelle, car mettre en pratique dans un environnement nouveau une doctrine millénaire issue d'une civilisation lointaine et très différente nécessite inévitablement des adaptations et des choix. Une telle attitude est beaucoup plus difficile pour un Oriental, accablé par le poids des traditions et des habitudes qui lui ont été transmises par ses ancêtres.

Ainsi, la source d'énergie nouvelle que le bouddhisme occidental peut apporter au bouddhisme mondial est précisément son regard neuf et les expériences nouvelles qui sont les siennes lorsqu'il applique les enseignements bouddhiques dans la vie moderne.

Inversement, les connaissances et les expériences méditatives amassées par les pratiquants orientaux tout au long d'une tradition millénaire constituent un trésor infiniment précieux pour les étudiants du bouddhisme, les scientifiques et les pratiquants du Dharma en Occident. S'ils parviennent à exploiter correctement ces richesses, ils en tireront de grands profits tant dans le domaine de la recherche que dans celui de la pratique….

…Il faut progressivement abandonner toutes les notions fantastiques et antiscientifiques, même si elles ont été mentionnées dans les textes, comme par exemple les notions de " mondes divins ", " d'âme ", de " démons ", " d'enfer ", etc. ou les phénomènes surnaturels (à l'exception des phénomènes psychiques encore inexpliqués). Ces éléments fantastiques ne sont d'aucun apport. Au contraire, ils ne peuvent que déconcerter les gens cultivés et créer davantage de malentendus au sujet du bouddhisme…

… Le bouddhisme peut être considéré comme la voie la plus égalitaire du monde. Plus de deux mille ans avant la " Déclaration universelle des droits de l'homme " (1789), le Bouddha rejeta déjà l'idée que les aptitudes spirituelles des êtres humains étaient fonction de leur caste et il défendit la notion que tous les êtres, sans distinction, possèdent la " nature de Bouddha " (tathagata-garbha), présente de manière latente et constituante le potentiel d'éveil de chacun. Qu'il s'agisse d'un marchand laïc comme Vimalakirti ou d'un jeune analphabète vendeur de bois comme Hui Neng, chaque être a la possibilité de réaliser l'éveil. Moines ou laïcs, jeunes ou vieux, hommes ou femmes, intelligents ou simples d'esprits, les disciples du Bouddha sont tous égaux sur le plan de la spiritualité….

….Finalement, il serait bon que le bouddhisme vietnamien s'inspire de l'attitude pragmatique de l'Occident en abandonnant tout ce qui est superflu et fioritures, et en ne gardant que ce qui est essentiel et utile pour l'homme dans la société d'aujourd'hui. Les fidèles bouddhistes dans leur majorité attendent des religieux et des laïcs qu'ils leur transmettent, à partir de leur compréhension du Dharma et de leur expérience, un bouddhisme à la fois proche et présent, " ici et maintenant ", applicable dans la vie quotidienne et pas seulement sur les lieux de culte.

Conclusion

La voie bouddhiste, qui semblait à première vue bien éloignée des Occidentaux, se révèle, en définitive, très proche d'eux. A l'inverse, les Vietnamiens, auxquels elle paraissait très familière depuis leur tendre enfance, ont, à y regarder de plus près, encore beaucoup de chemin à parcourir.

S'il faut aux premiers le courage d'aborder le bouddhisme, il faut aux seconds le courage de remettre en question leur conception même du bouddhisme.

Toutefois, les uns comme les autres auront beaucoup de choses à s'apporter mutuellement. Ce sera tout particulièrement vrai lorsque les barrières culturelles qui les séparent encore aujourd'hui auront disparu pour les générations futures.

Et si notre hypothèse s'avère exacte, que la transmission du bouddhisme en Occident peut être considérée comme une nouvelle " Mise en Mouvement de la Roue du Dharma ", pourquoi le bouddhisme vietnamien ne pourrait-il pas se raccrocher à cette roue en train de tourner ?
Et comment pourrait-il alors échapper au changement ?...

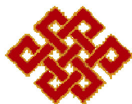
Trinh Nguyen Phuoc
Août 2000
(Traduction Corinne Segers, révisée par l'auteur – Janvier 2003)

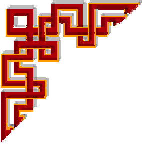
Voici de larges extraits d'un enseignement du vénérable Trinh Nguyen Phuoc, le moine Bouddhiste vietnamien qui a essayé d'unifier les bouddhistes vietnamiens vivant en France. Je suis entièrement d'accord avec ce qu'il dit, le peu ce que je sais et toute mon intuition me disent qu'il a cent fois raison ! J'aurais aimé rencontrer cet homme remarquable et visionnaire, malheureusement il à quitté ce monde avant que je ne découvre son enseignement. Mais grâce à cet enseignement il demeure encore avec nous.

Vous trouverez l'intégrale de ce texte et quelques autres à :
http://cusi.free.fr/fra/frax.htm

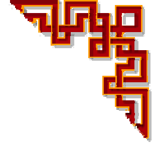
Personnellement, j'ai un peu de mal à choisir quelle branche du Bouddhisme me convient le mieux et mon souhait serait de créer dans ma région un groupe de recherche et de réflexion sur le Bouddhisme occidental. Je suis persuadé que cette nouvelle mutation du Bouddhisme a déjà commencée, ce sera une nouvelle forme du Bouddhisme, riche de l'enseignement du Bouddha, riche de l'esprit scientifique et rationnel hérité du Siècle des Lumières, riche de l'histoire dramatique du XXe siècle ! Ce sera le chemin tracé par de nombreux occidentaux actuellement à la recherche de la Voie du Milieu.

Il est l'heure de pousser un peu la Roue du Dharma il ne faut pas qu'elle cesse de tourner…

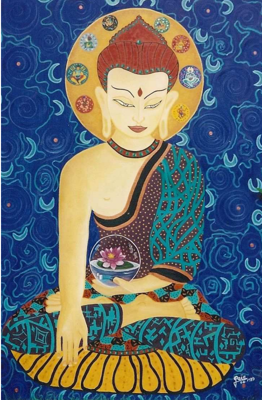




La méditation



Introduction



Le terme méditation (du latin méditation) désigne une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est au cœur de la pratique du Bouddhisme, de l'hindouisme, du Taoisme, du Yoga, de l'Islam, de la Chrétienté ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité mais ça peut aussi être une pratique médicale. La méditation vise le plus souvent à produire la paix intérieure, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation. obtenus en se « familiarisant » avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un symbole) ou intérieur (comme l'esprit ou un concept, voire l'absence de concept).

La méditation a toujours été centrale au bouddhisme parce que le Bouddha historique a obtenu son éveil spirituel en méditant sous l'arbre appelé « l'arbre de la Bodhi ». Pour les Bouddhiste la méditation est avant tout une forme de culture mentale, un outil de développement de l'esprit capable de le débarrasser de ses impuretés (désirs, haine malveillance etc..) et de cultiver ses qualités (concentration, intelligence, volonté, compassion etc…)

La plupart des formes de Bouddhisme distinguent deux classes de pratiques en matière de méditation pour atteindre l'illumination :

- **Samantha bhâvanâ, le développement de la tranquillité** qui vise l'obtention de l'attention et de la concentration. L'utilisation d'un objet particulier ou d'une référence n'est pas nécessaire à cette méditation.

- **vipassana bhavana, le développement de la sagesse**, qui vise soit l'obtention du nirvāna soit le perfectionnement du pratiquant sur la voie de bodhisattva. Elle consiste souvent, en une attention portée sur une pensée précise (un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (dans le but de pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle).

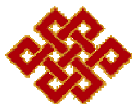
Mais la pratique zen de zazen ne reconnaît pas cette division.

Pour la méditation qui est un moment privilégié de se retrouver avec soi-même " Laisser flotter les pensées comme nuages dans le ciel " est ce que conseillent les maîtres Ch'an et Zen. Car la véritable méditation est sans pensée dans la vacuité. A méditer !!

Vénérable Shinjin Robert Brandt-Diény

Taisen Deshimaru rappelait que le zen est une philosophie de vie qui se fonde sur une pratique. « Zen » signifie d'ailleurs « méditation ». A propos du zazen (méditation assise sur un coussin, préconisée par le Bouddha), il disait : « Le secret du zen consiste à s'asseoir, simplement, sans but, ni esprit de profit, dans cette posture de grande concentration. »

Taisen Deshimaru



Pourquoi méditer ?

La première condition pour méditer, c'est la motivation. Vous devez ressentir en vous une profonde envie d'être à l'écoute de votre être intérieur.

« La moitié du défi de la méditation est simplement de vous amener à votre coussin »

Sakyong Mipham Rinpoché

La méditation est l'art de plonger à l'intérieur de soi. Cette rencontre avec notre esprit et notre corps nous permet de lieux comprendre notre propre fonctionnement. N'oubliez pas que ce qui se passe à l'extérieur n'est que le reflet de ce qui se passe à l'intérieur.

Parce que nous sommes chaque jour confrontés à des pensées irritantes, tristes ou effrayantes, douloureuse, la méditation rend nos pensées plus claires et nous permet d'en devenir les témoins plutôt que leurs victimes. Elle nous donne le pouvoir de décider si nous agirons ou non dans le sens de nos pensées. Elle libère l'esprit.

La méditation est aussi une sorte d'entrainement de «sport » de l'esprit pour mieux contrôler ses pensées, et laisser son intuition s'épanouir, notre conscience s'élargit alors pour s'ouvrir à des dimensions plus subtiles de la vie. Mais elle améliore aussi notre capacité de concentration et d'analyse, nous percevons plus nettement les signes, ces messages du quotidien. Les décisions sont plus faciles à prendre.

La méditation, c'est aussi le moyen de vivre dans le présent. Le passé n'existe plus, le futur n'existe pas encore. Il est indispensable de savoir profiter du moment présent pour vivre chaque minute de la vie. La méditation permet donc de trouver la paix intérieure, d'ouvrir de nouveaux horizons et d'apprécier les richesses de la vie, ici et maintenant.

« L'esprit non entraîné ressemble à un cheval sauvage. Il s'enfuit au loin quand on essaye de le découvrir, s'effarouche quand on essaye de l'approcher. Si on trouve un moyen de le monter, il prend le mors aux dents et finalement nous désarçonne et nous envoie directement rouler dans la boue. Il y a un potentiel de communication et de relation entre le cheval et le cavalier, entre l'esprit et le soi, mais le cheval a besoin d'un entraînement pour devenir un participant volontaire à cette relation. »



Sakyong Mipham Rinpoché

« La pratique de la méditation est antérieure au bouddhisme et à toutes les religions du monde. Elle a perduré à travers les siècles parce qu'elle est directe, puissante et efficace. Si la méditation devient partie intégrante de votre vie, envisagez alors d'obtenir des instructions plus approfondies auprès d'un méditant expérimenté. Il pourrait aussi être utile de devenir membre d'une communauté de pratiquants.»

« J'ai appris ces instructions de mes maîtres et je suis heureux de vous les transmettre. Puissent ces instructions apporter un calme naturel et paisible au sein de votre vie. Avoir un esprit qui est en paix avec lui-même, un esprit qui est clair et joyeux, c'est la base du bonheur et de la compassion ».

Sakyong Mipham Rinpoché

S'il vous faut encore une dernière raison pour vous mettre à la méditation voici un argument imparable qui date des années 80 et qui est probablement encore plus vrai aujourd'hui !

On parle beaucoup des pollutions physiques de notre environnement et de nos organismes, mais on oublie que la pollution psychique à laquelle nous sommes soumis s'avère d'une incroyable intensité : trop-plein d'informations, de bruits, d'images, de rythmes de vie frénétiques, d'angoisses existentielles, de soucis multiples dans le travail, la famille, les rapports humains en général. En cela, Deshimaru rappelait que le zen est une école d'écologie intérieure. Le fait de méditer aide à calmer le cinéma émotionnel et fantasmatique que l'on se fait de la réalité.

Taisen Deshimaru

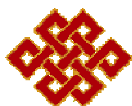
Une dernière mise au point avant de passer à la pratique de la méditation :

Pour commencer à méditer vous n'avez pas besoin de vous isoler loin de toute civilisation et de demander l'assistance d'un vieux moine bouddhiste. Il est tout à fait possible de tester la pratique de la méditation avec l'aide d'un ouvrage spécialisé ou même en lisant les pages que je consacre à ce sujet.

Si vous souhaitez acquérir rapidement une très bonne technique, sans trop de tâtonnement, ou si vous n'avez pas le courage de vous lancer seul dans l'aventure, il vous faudra probablement trouver personne expérimentée pour vous enseigner une bonne technique et vous éviter de faire trop d'erreurs.

La méditation n'est pas une pratique religieuse en soi (même si de nombreux religieux la pratiquent) il s'agit avant tout d'une méthode apprendre à contrôler ses pensées et ses émotions et augmenter sa résistance au stress.

Même si certains méditant expérimentés affirment qu'il leur a fallu 10 ans pour maitriser enfin l'art de la méditation, rassurez-vous, vous pourrez réellement ressentir les effets bénéfiques de la méditation dès les premières semaines de pratique, même si votre technique n'est pas parfaite.



La préparation ou le rituel de la méditation



L'idéal est de méditer tous les jours, ou au moins avec régularité, chaque séance dure environ 20 à 30 minutes, mais même dix minutes peuvent être suffisantes.

Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Prévenez votre entourage et débranchez le téléphone. Lorsque vous méditez à la maison, essayez de méditer au même endroit, à la même heure. Un comportement et un environnement familier aident à fixer l'attention, surtout pour un débutant.

Si vous le souhaitez vous pouvez aménager cet endroit et créer votre rituel personnel de préparation à la méditation. Ces aides extérieures n'ont pas de véritable valeur. Mais l'ambiance qu'elles créent et les symboles qu'elles représentent pour vous augmenteront à coup sûr votre aspiration.

Voici quelques suggestions, pour trouver ce qui vous convient le mieux, Ce ne sont en aucun cas des règles imposées, peut être n'avez-vous besoin de rien à part vous-même.

- La propreté du corps peut symboliser la purification de la conscience. Vous pouvez par exemple prendre une douche ou vous laver symboliquement les mains et le visage.

- Vous pouvez si vous le souhaitez mettre une tenue particulière pour la méditation, (ou tout simplement des vêtements propres et surtout confortables pour être à l'aise)

- Veillez à avoir l'estomac ni vide ni plein, pensez à aller aux toilettes avant de commencer pour ne pas être dérangé par vos fonctions organiques…

- Vous pouvez allumer une bougie (ou plusieurs). La bougie peut symboliser l'âme, la vue de cette flamme peut vous rappeler la flamme intérieure de votre aspiration qui s'élève. Vous pouvez aussi faire brûler un peu d'encens. L'encens est souvent aussi un symbole de purification.

- Vous pouvez créer une ambiance musicale avec de la musique relaxante en fond sonore, ou utiliser éventuellement une musique qui servira de support à votre méditation.

- Vous pouvez disposer des fleurs fraîches devant vous peut vous inspirer et vous procurer un sentiment de purification qui augmentera vos richesses intérieures.

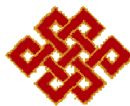
- Vous pouvez si vous le souhaiter avoir un autel sur lequel vous placerez une représentation du Christ, du Bouddha ou d'une personnalité spirituelle que vous considérez comme votre Maître spirituel.

- Lors de votre méditation quotidienne, essayez de préférence de méditer seul dans l'intimité de votre propre « temple ».

« Se préparer est un élément important….. Si vous tombez directement sur votre coussin en sortant du bureau ou sitôt après une dispute, vous allez peut-être passer toute la séance à essayer de ralentir, juste pour vous rappeler que vous méditez. Si vous êtes agité, une marche lente peut être utile. Si vous êtes somnolent, une douche froide avant de commencer peut vous aider. Il peut être inspirant de faire d'abord une petite lecture sur la méditation comme rappel de votre raison de pratiquer. Travailler avec vous-mêmes de cette manière est intelligent et honnête et peut procurer l'esprit et le corps appropriés à une bonne pratique. Mais rappelez-vous, la préparation n'est pas la méditation, c'est simplement la préparation. »

« Le rythme est également important. Décidez de pratiquer chaque jour à une heure régulière et essayez de vous y tenir. Dix minutes par jour le matin, c'est un bon début. Plus vous êtes routinier, mieux c'est. »

Sakyong Mipham Rinpoché



L’importance de la posture

Bien que l'on puisse méditer debout, couché ou en marchant, il est préférable dans un premier temps de s'asseoir confortablement sur un coussin. Méditer correctement**, c'est d’abord la relaxation du corps à travers une position confortable, afin de libérer l’esprit**. Si votre corps est tendu ou si vous avez une mauvaise posture vous risquez d’avoir des douleurs articulaire ou musculaire qui risquent d’interrompre votre méditation,

Le principal avantage de la posture du lotus est qu’elle aide à avoir la colonne vertébrale bien droite. Mais pour la plupart des gens, ce n’est pas une position confortable, heureusement elle n’est pas du tout indispensable pour bien méditer, on peut méditer parfaitement bien sur une chaise.



Mais l'essentiel c'est de trouver une posture confortable que vous puissiez conserver pendant toute la durée de votre méditation sans éprouver aucune gène. pourtant, même si l’on médite depuis plusieurs années Il est préférable de ne pas méditer en position allongée pour éviter d’entrer dans le monde du sommeil.

De plus une bonne respiration est importante durant la méditation, lorsque vous êtes allongé, votre respiration n’est pas forcément aussi bonne car elle est moins consciente, moins contrôlée.

Essayez donc de trouver un compromis entre ce que votre corps vous permet et ce que les conseils suivant vous proposent.

Comment contrôler votre position :

Les jambes : Les jambes sont croisées en posture de lotus, demi lotus ou à l'Indienne (en tailleur) assis sur un coussin ferme. S'il y a des problèmes de dos ou de genou, s'asseyez vous bien droit sur une chaise.

Le dos : il est important d’avoir la colonne vertébrale bien droite et verticale, les épaules restent détendues. Si vous utilisez une chaise le dos ne doit pas prendre appui sur son dossier.

La tête : La tête droite, légèrement penchée vers l'avant pour que le regard puisse se diriger naturellement vers le plancher devant soi. Si la tête est trop penchée vers l'arrière, ou vers l'avant, cela risque de causer des douleurs cervicales.

Les bras : les épaules sont détendus, les bras sont pas collés contre le corps mais un peu espacés.

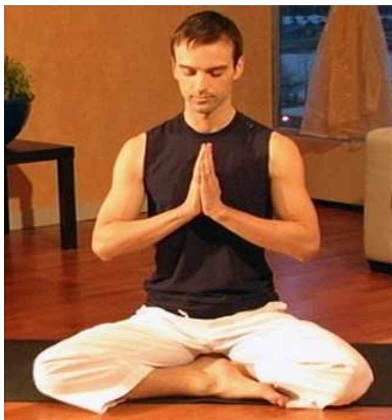
Les mains : Les mains reposent sur les genoux les paumes tournées vers le haut, ou bien dans la position de dhyâna mudra, la main droite dans la gauche avec les deux pouces qui se touchent légèrement en dessous du nombril.

La bouche : La mâchoire et la bouche sont détendues, il ne faut surtout pas serrer les dents, les lèvres se touchent légèrement ou sont à peine entrouvertes. Le bout de la langue doit toucher le palais juste à l'arrière des dents supérieures. Une telle position réduit la salivation ainsi que le besoin fréquent d'avaler.

Les yeux : Pour éviter de sombrer dans le sommeil, il vaut mieux garder les yeux mi-clos le regard dirigé vers le sol a un ou deux mètres devant vous.



Positions assise



Position en demi-lotus
Mais les mains ne reposent sur rien

Avec le temps vous trouverez ce qui vous convient le mieux, et votre position deviendra plus naturelle grâce à une pratique quotidienne.

« Lorsque vous vous asseyez, prenez une posture équilibrée et bien ancrée, permettant à l'énergie au centre de votre corps de se déplacer librement. Si vous êtes sur un coussin, asseyez-vous les jambes librement croisées. Si vous êtes sur une chaise, gardez vos jambes décroisées et vos pieds à plat sur le sol. Imaginez qu'une ficelle est attachée au sommet de votre crâne et vous tire droit vers le haut. Laissez votre corps s'installer autour de votre colonne vertébrale ainsi érigée. Placez vos mains sur vos cuisses, pas trop en avant pour ne pas tirer vos épaules vers le bas, pas trop en arrière afin que les épaules ne se contractent pas et ne pincent pas la colonne vertébrale. Les doigts sont rapprochés et détendus; pas étalés et agrippés comme si vous ne pouviez vous laisser aller. »

« Rentrez le menton et détendez les mâchoires. La langue est également détendue, placée contre les dents d'en haut. La bouche est légèrement ouverte. Le regard est tourné vers le bas, les paupières presque mi-closes. Les yeux ne regardent pas; les yeux voient simplement. C'est la même chose avec les sons; nous n'écoutons pas, mais nous entendons. En d'autres mots, nous ne nous focalisons pas sur nos sens ».

« S'affaler détériore la respiration, ce qui affecte directement l'esprit. Si vous êtes voûté, vous allez lutter avec votre corps en même temps que vous essayerez d'entraîner votre esprit. Ce que vous voulez faire est à l'opposé : synchroniser votre corps et votre esprit. Lorsque votre concentration est vacillante, contrôlez votre posture. Reprenez votre position droite. Imaginez la ficelle tirant votre colonne vertébrale droite vers le haut et détendez votre corps autour. »

Sakyong Mipham Rinpoché

La position du Zazen

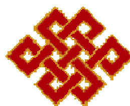
Cette posture est vraiment très proche de celle du Zazen c'est pourquoi je complète cette page avec quelques conseils donnés par le Maître Zen Taisen Deshimaru

Assis au centre du zafu (coussin rond), on croise les jambes en lotus ou en demi-lotus. Si on rencontre une impossibilité et qu'on croise simplement les jambes en tailleur, il convient néanmoins de pousser fortement le sol avec les genoux. Le bassin doit être basculé en avant au niveau de la cinquième vertèbre lombaire. La colonne vertébrale bien érigée, menton rentré et par là-même nuque étirée, le nez à la verticale du nombril, on pousse la terre avec les genoux et le ciel avec le sommet du crâne.

Posez la main gauche sur la main droite, paumes vers le ciel, les pouces se touchant en formant une ligne droite. Les mains reposent sur les pieds, leur tranchant en contact avec l'abdomen. Les épaules sont détendues. La pointe de la langue touche le palais. Le regard est posé à environ un mètre de distance sur le sol sans regarder quelque chose en particulier.

Taisen Deshimaru

Mais ne vous obsédez pas si vous ne pouvez pratiquer la position du lotus, je le répète encore une fois, **vous devez simplement trouver une position confortable qui permet la relaxation de votre corps, afin de libérer votre esprit**.



La méditation shamatha

« Méditation de la tranquillité »

« Le principe de base de la méditation shamatha est "ni trop tendu, ni trop relâché." Ceci est vrai pour tous les aspects de la pratique : trouver l'environnement adéquat, préparer son corps et son esprit à la méditation, maintenir sa posture, remarquer les pensées et les émotions ainsi que ramener son esprit sur sa respiration. Les instructions sont très claires et on devrait les suivre le plus précisément possible. La douceur est aussi de la partie, sinon la méditation devient un moyen de se mesurer à un idéal inatteignable. Il est important de ne pas s'attendre à la perfection ou de rester accroché aux plus petits points de détail de l'instruction. La pratique demande un effort régulier qui peut aussi être joyeux. »

Sakyong Mipham Rinpoché

Une fois assis sur votre coussin, commencez à respirer lentement et profondément. Détendez votre corps. Respirez jusque dans le ventre. Relâchez vos muscles et prenez conscience de votre corps, ici et maintenant.

Une bonne respiration est très importante pendant la méditation. Inspirez calmement pour bien remplir vos poumons avant d'expirez doucement jusqu'a vider vos poumons. Si possible, marquez aussi une petite pause avant de prendre l'inspiration suivante. Mais si cela vous est difficile, ne le faites pas, contentez vous de respirer doucement et profondément. Ne faites jamais rien qui puisse perturber votre système respiratoire.

Pendant que vous respirez profondément, il est probable que des pensées vous envahissent et vous distraient : laissez-les passer. Si vous avez préparé une bougie, vous pouvez contemplez la flamme et Imaginez que cette flamme est comme un aspirateur qui enlève toutes les formes-pensées négative de votre esprit et les brûle ou les propulse dans le néant.



Vous ressentirez les bienfaits de la méditation dès les premiers jours. En devenant plus intime avec votre esprit, vous gagnerez en énergie, augmenterez votre confiance et aurez une vision plus lumineuse de votre vie.

« Habituellement, notre esprit turbulent saute d'une pensée à l'autre. On se rejoue le passé; on rêve sur le futur. Dans la méditation, on place notre esprit sur un objet

et on le maintient là. Dans la méditation shamatha, l'objet est le simple acte de respirer. La respiration représente le fait d'être en vie et l'immédiateté du moment. »



« L'utilisation de la respiration comme objet de méditation est particulièrement bonne pour calmer un esprit affairé. Le flux régulier de la respiration apaise l'esprit et apporte la stabilité et la détente. Il s'agit d'une respiration normale, rien n'est exagéré. Une technique très simple consiste à compter les cycles d'inspiration et d'expiration de un à vingt-et-un. Nous inspirons, puis nous expirons : un. Inspiration et expiration : deux. Placez votre esprit sur la respiration et comptez chaque cycle. Vous pouvez laisser tomber le comptage lorsque votre esprit est stable. »

« Quand vous vous concentrez sur la respiration, vous pouvez remarquer que des pensées et des émotions variées surgissent. Lorsque cela arrive, prenez acte que vous pensez et replacez votre concentration sur la respiration. En vous concentrant, vous vous ramenez à l'attention. Vous vous recentrez dans votre esprit et vous placez cet esprit sur la respiration. Lentement vous vous stabilisez. Petit à petit, vous ralentissez l'esprit. Au début, lorsque vous faites cela, vous pouvez ressentir le mouvement des pensées comme une cascade grondante. Puis au fur et à mesure que vous appliquez la technique qui consiste à reconnaître les pensées et à replacer votre concentration sur la respiration, le torrent se ralentit, devient une rivière, ensuite un cours d'eau sinueux, qui finalement coule dans un océan profond et calme. Pour que le mouvement de l'esprit se ralentisse ainsi, cela demande une longue pratique régulière. Une bonne pratique consiste à méditer dix minutes par jour, année après année. Avec les hauts et les bas, doucement nous nous familiarisons avec la stabilité naturelle, la force et la clarté de l'esprit. Il devient naturel d'y revenir. Nous lâchons prise de nos idées conceptuelles sur la méditation. Nous pouvons nous détendre et l'apprécier. Nous commençons à laisser cet état naturel de bonté fondamentale se diffuser dans notre vie entière. »

Sakyong Mipham Rinpoché

Faire Zazen

Cette façon de méditer est vraiment très proche du Zazen c'est pourquoi je complète cette page avec quelques conseils donnés par le Maître Zen Taisen Deshimaru

La pratique de la méditation se base sur un entraînement particulier de la respiration. Il s'agit de porter l'attention sur une expiration profonde qui pénètre jusque dans l'abdomen sous le nombril, vers cette zone que les Japonais appellent le « hara », et qui est non seulement le centre de gravité de l'être humain, mais aussi le siège du « ki », de l'énergie qui nous anime. Cette façon de respirer (inusitée en Occident, où nous respirons mal, de façon superficielle et du haut des poumons) se révèle être un puissant moyen de rééquilibrage psychosomatique. « La respiration consciente est comme un vent qui chasse nos nuages intérieurs », expliquait Deshimaru.

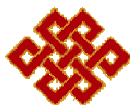
Assis en zazen, on laisse passer les images, les pensées, les formations mentales surgissant de l'inconscient comme nuages dans le ciel - sans s'y opposer, sans s'y accrocher. Comme les reflets dans un miroir, les émanations du subconscient passent, repassent et s'évanouissent. Et l'on arrive à l'inconscient profond, sans pensée, au-delà de toute pensée (hishiryo), vraie pureté. Cette attitude d'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture et la respiration, permettant le contrôle de l'activité mentale.

Taisen Deshimaru

Cette forme de méditation est la base de toutes les autres formes de méditations, elle forge la capacité d'attention et de concentration sur l'instant présent. Petit à petit cette pratique devient de plus en plus facile et la capacité d'attention et de concentration de plus en plus forte pour finalement se prolonger ben au-delà des quelques minutes de la pratique de méditation et déborder sur toutes les actions de la vie de tous les jours, même dans les actions les plus simples. C'est l'apparition de la concentration juste !

Parce que la méditation ne se limite pas au temps passé dans la position du lotus, elle fait partie intégrante de la vie de tous les jours ! Lorsque votre esprit est parfaitement concentré sur un travail passionnant, un livre de grande qualité, une œuvre musicale remarquable, il fait alors abstraction des tracas du passé et de l'angoisse d'un futur incertain, de tous les bruits parasites et de toutes les gesticulations autour de vous, votre esprit n'est conscient que du moment présent !

Cela aussi est une forme de méditation.



La méditation vipassana

«Méditation de la vision directe »

Il est fortement conseillé d’avoir une bonne pratique de la méditation shamatha avant aborder ce type de méditation, vous pouvez aussi demander l’aide d’un guide expérimenté pour vous conseiller.

En fait il y a toujours un « support » ou un thème à la méditation dans le chapitre précédant, la Méditation samatha, il s’agit tout simplement de la respiration. La différence entre les deux types de méditations est théoriquement claire, dans la pratique elle est bien mince et il est possible de passer de l'une à l'autre sans vraiment s'en rendre compte.

La méditation Vipassana commence comme la méditation shamatha, mais lorsque vos pensées ont fini de défiler, que le calme intérieur est établi, vous concentrez votre pensée sur le thème de méditation de votre choix et laissez venir les messages du conscient ou du subconscient, et examinez avec sérénité et détachement les images et les sensations de votre intuition comme un scientifique étudie des bactéries dans son microscope.

Là où la méditation shamatha est un entraînement qui consiste à développer la concentration, la sérénité, le calme mental, la méditation vipassana est une "vision", une chose qui se développe petit à petit grâce à l'apprentissage préalable de la concentration. C’est cela la vision directe.

Je rappelle encore une fois que la tradition Zazen ne fait pas cette distinction entre les deux sortes de méditations.

Voici quelques exemples de sujet de méditation.

La paix, la tranquillité

La chose à laquelle vous devez penser en respirant est la paix. Lorsque vous inspirez, sentez que vous faites entrer une paix infinie dans votre corps. Le contraire de la paix est l’agitation. En expirant, sentez que vous expulsez l’agitation qui se trouve en vous, tout comme celle que vous voyez alentour. En respirant de la sorte, vous constaterez que l’agitation vous quittera.

La joie, le bonheur

Après avoir pratiqué cet exercice plusieurs fois, imaginez que vous inspirez de la joie, une joie infinie, et que vous expirez la tristesse, la souffrance et la mélancolie.

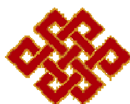
L’énergie la lumière

Visualisez une source lumineuse qui vous entoure et rayonne au-dessus de vous. Remplissez-vous de lumière…Imaginez l'énergie qui vient de la terre, se répand dans votre corps, le purifie, le fortifie. Sentez que ce n’est pas de l’air mais de l’énergie cosmique que vous inspirez. Ayez le sentiment qu’une formidable énergie cosmique entre en vous à chaque inspiration. Cette énergie coule en vous comme une rivière, lavant et purifiant tout votre être. Ensuite, lorsque vous commencez à expirer, sentez que vous rejetez tous vos déchets : vos mauvaises pensées, vos idées obscures, vos actions impures.

L’amour, la compassion

Créez un grand espace dans votre cœur et ressentez-y la paix, l'amour, la sérénité…Remerciez la vie pour tout ce qu’elle vous apporte : les grands bonheurs, comme les plus petits… Continuez à respirer profondément et ouvrez les yeux lorsque vous vous sentirez prêt…

Etc…..



La musique comme support à la méditation

On savait que la musique adoucissait les mœurs, mais on ne se doute pas toujours qu'elle a une action concrète sur le corps. Qui n'a pas ressenti un plaisir intense à écouter son morceau favori ? Qui n'a pas frissonné de plaisir au son de son tube préféré ? C'est évident, la musique qu'on aime a des effets positifs sur notre cerveau. Et le reste du corps profite de ces bienfaits.

Des chercheurs ont ainsi diffusé de la musique zen à des personnes cardiaques : non seulement ça calme l'anxiété mais ça atténue également les douleurs post-opératoires. A Hong-Kong, des séances quotidiennes de musique mélodieuse ont permis de diminuer la pression artérielle de personnes âgées. Des expériences similaires ont été conduites aux États-Unis, où l'hypertension de patients angoissés a baissé après une séance musicale.



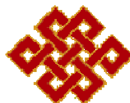
Une telle réaction sur le système cardio-vasculaire prouve à quel point nos goûts musicaux influent sur notre corps. Ce n'est pas pour rien si la musicothérapie a fait son apparition dans les hôpitaux.

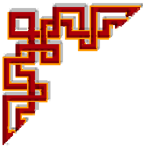
Vous savez ce qu'il vous reste à faire : sélectionner soigneusement vos morceaux de prédilection. Vous prendrez soin non seulement de vos oreilles mais aussi de votre santé et de votre moral.

Il est dit, en effet, que le Bouddha Shakyamuni lui-même considérait les chants liturgiques comme propices à la méditation et à la recherche de l’éveil.

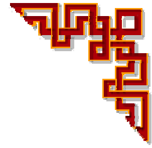
Personnellement j’aime utiliser la musique classique, particulièrement les sonates pour violon ou pour violoncelle de Bach, mais aussi la musique indienne de Ravi Shankar, et par-dessus tout le choral a 24 voix de Josquin des Près « Qui habitat », qui dure même pas 6 minutes, mais c’est mon ascenseur express personnel pour le nirvana. Mais rassurez-vous vous n’êtes pas obligés de partager mes gouts musicaux pour pouvoir méditer grâce à la Musique !

Bertrand





Citations du Bouddha



O moines et hommes sages, comme on éprouve l'or en le frottant, le coupant et le fondant, ainsi jugez de ma parole, et si vous l'acceptez, que ce ne soit pas par simple respect

Livres de Bouddha

Fuir le mal, faire le bien, mais avant tout apaiser son esprit

Le Dhammapada

Attends tout de toi-même.

Livres de Bouddha



C'est du Dharma que l'on doit voir les Bouddhas,
C'est des corps du Dharma que viennent leurs conseils,
Mais la vraie nature du Dharma ne peut être perçue,
Et personne ne peut la connaître en tant qu'objet.

Sutra du diamant

Avec nos pensées, nous créons le monde.

Livres de Bouddha

Celui qui est maître de lui-même est plus puissant que celui qui est maître du monde.

Livres de Bouddha

Ceux qui m'ont vu par ma forme, Et ceux qui m'ont suivi par ma voix Se sont engagés dans des efforts erronés,
Ces personnes ne me verront pas.

Sutra du diamant

Comme des étoiles, un défaut de vision, comme une lampe, Une illusion magique, des gouttes de rosée, ou une bulle, Un rêve, un éclair, ou un nuage, Ainsi devrait-on voir ce qui est conditionné.

Sutra du diamant



Considère celui qui te fait voir tes défauts comme s'il te montrait un trésor. Attache-toi au sage qui réprouve tes fautes. En vérité, c'est un bien et non un mal de fréquenter un tel homme.

Le Dhammapada

Doutez de tout et surtout de ce que je vais vous dire.

Livres de Bouddha

Entre le ciel et la terre, il n'y a qu'une demeure temporaire.

Livres de Bouddha

Il n'est pas de détresse pour celui qui a terminé son voyage, qui a abandonné tout souci, qui s'est libéré de toutes parts, qui a rejeté tous ses biens.

Le Dhammapada

Jamais par la haine, la haine n'est apaisée. Mais elle est apaisée par la bienveillance, c'est une vérité éternelle.

Livres de Bouddha



L'homme atteint de cataracte
Croit voir des mouches volantes
Pareilles à ces mouches, toutes choses
Sont des fictions conçues par des sots.

Sutra de l'entrée dans lanka

L'homme qui s'attache à cueillir les plaisirs comme des fleurs, est saisi par la mort qui l'emportera comme un torrent débordé emporte un village endormi.

Le Dhammapada

La senteur des fleurs, ou du santal, ou de l'encens, ou du jasmin ne remonte pas le vent. Dans toutes les directions, l'homme sage répand le parfum de sa vertu.

Le Dhammapada

La vie n'est pas un problème à résoudre mais une réalité à expérimenter.

Livres de Bouddha

Le bonheur est né de l'altruisme et le malheur de l'égoïsme.

Livres de Bouddha



Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est très difficile de le trouver en nous, il est impossible de le trouver ailleurs.

Livres de Bouddha

Le don de vérité est un don qui surpasse tous les autres.

Livres de Bouddha

Les chars pompeux des Rajahs sont détruits par l'usure. - Notre corps va de même vers un anéantissement certain, mais le savoir du sage passe à un autre sage et ne côtoie jamais la destruction.

Le Dhammapada

Le temps est un grand maître, le malheur, c'est qu'il tue ses élèves.

Livres de Bouddha

Les constructeurs d'aqueducs conduisent l'eau à leur gré; celui qui fabrique les flèches les façonne; les charpentiers tournent le bois; le sage se façonne lui-même.

Le Dhammapada



Mon action est mon seul bien, mon action est mon héritage, mon action est la matrice qui me fait naître, mon action est ma race, mon action est mon refuge.

Livres de Bouddha

Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.

Livres de Bouddha

Rappelez-vous bien, mes enfants, qu'il n'existe rien de constant si ce n'est le changement.

Livres de Bouddha

Si ceux qui ne sont pas avec nous, ô frères! Me dénigrent, ou ma doctrine ou le temple, il n'y a guère là motif à votre colère.

Livres de Bouddha

Soyez votre propre lampe, votre île, votre refuge. Ne voyez pas de refuge hors de vous-même.

Livres de Bouddha

Tous les êtres vivants sont bouddha et ont en eux sagesse et vertus.

Livres de Bouddha



Tout est douleur, tout est éphémère.

Livres de Bouddha



Tu ne peux pas voyager sur un chemin sans être toi même le chemin.

Livres de Bouddha



Un fou qui pense qu'il est fou est pour cette raison même un sage. Le fou qui pense qu'il est un sage est appelé vraiment un fou.

Livres de Bouddha



Vivons donc heureusement, sans haïr ceux qui nous haïssent. Parmi ceux qui nous haïssent, passons dépourvu de haine.

Le Dhammapada



Vous devez respecter la sagesse, la connaissance et non pas un objet tel qu'une pierre ou un arbre.

Livres de Bouddha



«Je vivrai ici pendant la saison des pluies, la pendant la saison froide; ailleurs pendant la canicule»; ainsi l'insensé fait en son coeur des projets sans s'assurer de ce qui peut les contrarier.

Le Dhammapada



«Toutes les formes créées sont irréelles.» Une fois que la sagesse a fait comprendre cela, on est à l'épreuve de la douleur. Ceci est le sentier de la pureté.

Le Dhammapada



Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une seule victoire sur soi-même.

Livres de Bouddha



Lorsque ceci est, cela est. Lorsque cela émerge, ceci émerge. Lorsque ceci n'est pas, cela n'advient pas. La cessation de cela entraîne la cessation de ceci.

Livres de Bouddha



Les différents courants du bouddhisme s'appuient sur de nombreux textes compilés après la mort du Bouddha, celui-ci n'ayant rien écrit. La transmission des paroles du Bouddha s'est faite oralement pendant trois à quatre siècles environ, avant que les suttas du canon pāli ne commencent à être écrits.

Les premiers textes bouddhiques furent tout d'abord rédigés en prakrits, langues indo-aryennes vernaculaires proches du sanscrit, dont fait partie le pāli, langue du canon theravada. Les textes du canon mahayana furent rédigés dans une variété de prakrits, puis ultérieurement traduits en une forme hybride de sanscrit. Certains néanmoins furent directement écrits en sanscrit par des philosophes d'origine brahmane comme Nagarjuna, ou dans les grands centres d'études comme Nalanda.

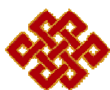
Ils furent par la suite traduits de prakrit ou de sanscrit en chinois à partir du milieu du IIe siècle, puis de prakrit ou de sanscrit en tibétain et en japonais quelques siècles plus tard. Des apocryphes, commentaires et traités furent rédigés en chinois et tibétain, ainsi qu'en japonais.

Ces textes se sont longtemps transmis à travers des copies successives. En ce qui concerne le canon pāli, le climat d'Asie du Sud-Est et du sud de l'Inde était particulièrement défavorable à la conservation des supports végétaux (feuilles, écorces) sur lequel il était couché. La Pali Text Society fondée au XIXe siècle pour l'étude et la traduction en anglais de ce canon n'a pas trouvé d'exemplaire antérieur au XVIIIe siècle. Les fragments de textes bouddhiques les plus anciens connus à ce jour, un Abhidhamma sarvastivadin sur écorce de bouleau, datent des deux premiers siècles de notre ère et proviendraient du Gandhara où ils auraient été conservés dans des jarres de terre.

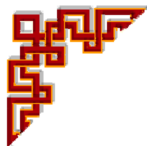
Les Textes du theravâda sont les plus anciens, écrits en pāli et compilés sous l'appellation Tipitaka (en sanskrit Tripitaka), les « trois corbeilles »:

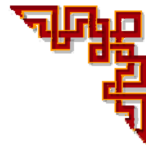
- Le Sutta Pitaka, en cinq collections, contenant les discours du Bouddha ;
- Le Vinaya Pitaka, en cinq volumes, contenant des règles de discipline pour le Sangha des moines et nonnes bouddhistes ;
- L'Abhidhamma Pitaka, en sept volumes, contenant une systématisation philosophique de l'enseignement du Bouddha.

Voici une liste de 25 sermons traduit en français mis à disposition sur le site internet Wikisource.org ; Ces textes proviennent du Sutta Pitaka









Les rituels, fêtes et pratiques Bouddhistes

Il existe un très grand nombre de rituels et de pratiques et de fêtes liées aux différentes formes de Bouddhisme. Il n'est certainement pas nécessaire de chercher à les analyser toutes ici, mais il pourrait être utile d'en connaître aux moins les principales.

Les grandes étapes de la vie religieuse Bouddhiste :

La naissance

Le bébé reçoit du moine un "racusu", petits morceaux de tissus usagés, symbole de la métamorphose entre ce qui est souillé et ce qui est en éveil.

L'enfance

Au cours d'une cérémonie rituelle, le "Jukaï", sorte d'ordination laïque, l'enfant reçoit les trois préceptes purs (renoncer au mal, faire le bien, faire le bien pour les autres) et les dix préceptes fondamentaux.

Le mariage

Sans fondement religieux, il peut toutefois être accompagné d'une béné-diction. Par exemple, dans la communauté zen, l'officiant prie pour que la lumière de Bouddha éclaire les esprits et purifie les corps et les esprits des époux.

La mort

Elle est au cœur de la vie car pour bien vivre il faut apprendre à mourir. Il n'existe pas d'éternité ni de résurrection mais des renaissances succes-sives jusqu'à l'état de Bouddha, fin des transmigrations. Les bouddhistes pratiquent la crémation.

Les pratiques de la vie quotidienne :

La prière

Elle développe une attitude d'ouverture à l'éveil. Elle comprend des attitudes de vénération, des offrandes de fleurs, des chants de louanges, des lectures de textes sacrés et surtout des méditations.

La famille

Elle est le lieu privilégié de la prière. Récitation du Bussho Kapila pendant les repas. L'éducation des enfants par la famille est primordiale pour les amener, puisque l'ignorance est l'équivalent d'un péché capital pour un chrétien.

Les lieux de culte

Evidement les temples ou le "dojo" qui est une salle de méditation mais aussi la maison où est installé un autel ou simplement une représentation du Bouddha, et pour finir la nature qui est alors considérée comme temple.

Les principales fêtes Bouddhiste :

Vesak ou jour du Bouddha

On y commémore pendant la même fête, à la fois la naissance l'éveil et la mort de Bouddha. Cette fête est célébrée à la première pleine lune de l'année Bouddhiste, puisque la pleine lune symbolise le renouveau.

Losar, le nouvel an Tibétain (en février)

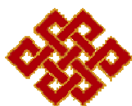
La célébration du jour de l'an au Potala est connue sous le nom de Lama Losar qui signifie le nouvel an des Lama car, beaucoup d'activités de la journée sont consacrées aux affaires religieuses. C'est ce jour-là que les grands dignitaires des différentes traditions monastiques viennent présenter leurs vœux à Sa Sainteté le Dallai Lama.

Nouvel an khmer

On fête le Nouvel An Khmer en avril. C'est la plus grande fête religieuse et traditionnelle du Cambodge. On décore la maison de fleurs et de guirlandes, électriques multicolores. On porte de beaux vêtements traditionnels et on va à la pagode pour des offrandes aux bonzes en souhaitant les meilleurs vœux pour les vivants et les morts (les ancêtres). On fait des cadeaux aux parents et on invite les amis et les voisins pour le repas.

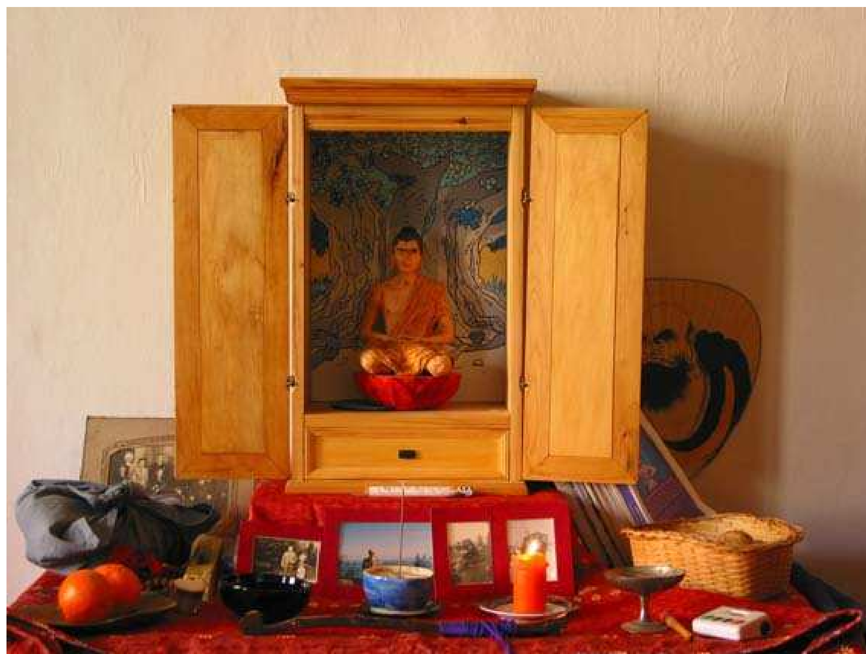
Pimaï, le nouvel an Laotien

Pour célébrer cette fête importante, on fait un grand ménage dans toute la maison, on met des vêtements neufs et on asperge d'eau lustrale les effigies du Bouddha. On se rend également aux temples pour prier pour la santé et la prospérité et faire des offrandes



L’autel bouddhiste et ses offrandes

Dans un foyer tibétain, une place est toujours réservée aux offrandes aux Trois Joyaux, le Bouddha, le Dharma et la Communauté spirituelle. Les Trois Joyaux sont souvent représentés par une statue (ou une tanka peinte), par un texte écrit et par un stupa (ou un objet servant de reliquaire). L’espace situé devant est occupé par des offrandes ordinaires, représentées par des bols d’eau et par une torma différente suivant la circonstance ou par d’autres offrandes de nourriture. L’eau des bols doit être changée tous les matins. Pour un pratiquant bouddhiste, ces sortes offrandes sont des supports destinés à être transformés en offrandes insurpassables.



Selon les écritures bouddhistes, tout ce qui ne va pas dans l’univers est le fruit des émotions qui troublent l’esprit des êtres. Au lieu de s’appesantir sur les erreurs qui peuvent entacher nos offrandes, il est proposé de les imaginer pures et sans défaut. Ainsi nous créons dans notre esprit une empreinte qui le purifie de tout obstacle et de toute souillure. On les imagine donc aussi pures et belles que possible, faite du meilleur de tout ce qui existe, a existé et existera dans les dix directions de l’univers. En apparence, les êtres supérieurs auxquels nous dédions ces offrandes ne consomment pas les substances matérielles placées devant elles. Néanmoins, celles-ci, du fait qu’elles doivent nous permettre d’acquérir des mérites, doivent être propres, faites des meilleures substances et belles à regarder et elles doivent avoir été acquises par d’honnêtes moyens. Ainsi formeront-elles le meilleur

support pour une offrande parfaite. Avant de faire des offrandes, il faut commencer par méditer sur la sagesse de la grande bénédiction et sur la vacuité, en imaginant que cette sagesse a pris la forme d'une offrande.

Au moment de faire l'offrande, nous devons penser que celle-ci est dénuée d'existence intrinsèque. De cette façon, nous purifions l'offrande de ses aspects ordinaires et nous purifions, par là même, notre esprit. Nous devons abandonner toute pensée de profit immédiat, particulièrement de profit pour nous-mêmes dans cette vie. Il est également important de ne pas mettre en doute la qualité de notre offrande et de ne pas s'interroger sur le fait de savoir si elle sera agréée ou pas par l'être supérieur auquel nous la dédions. Au contraire, nous devons penser que la déité se réjouit de l'offrande qui lui est faite et que d'y avoir participé a généré pour soi une grande bénédiction.

Les offrandes de bols d'eau

La série d'offrandes traditionnelles, communément représentées par des bols d'eau, tire son origine des offrandes que, dans l'Inde ancienne, on avait l'habitude de présenter à l'hôte qu'on voulait honorer.

- Le premier bol est un bol d'eau claire afin que, dès son arrivée, l'hôte puisse se désaltérer. On doit imaginer l'eau aussi pure que du nectar et la présenter dans un récipient fait de substances précieuses.

- Le second bol est un bol d'eau afin que l'hôte puisse se laver les pieds ; il faut se rappeler qu'en Inde les gens marchaient pieds nus.

- Dans le troisième bol, on dispose des fleurs, en souvenir des couronnes que l'on offrait aux femmes et des guirlandes de fleurs que l'on offrait aux hommes. On peut ainsi se représenter en l'imagination des quantités de fleurs odorantes et belles.

- Dans le quatrième bol, on place de l'encens, une offrande qui concerne le sens de l'odorat. Par l'imagination, on offre des tourbillons de nuages d'encens parfumé.

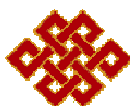


- La cinquième offrande, qui se rapporte au sens de la vue, est une lumière brillante, généralement sous la forme d'une lampe qui, comme le font le soleil et la lune, illumine l'obscurité. On imagine que l'éclat de cette lumière est si vif que tout obstacle est dissipé et qu'on peut distinguer les atomes les plus petits. On offre parfois des lumières de couleur que l'on imagine émanant du nectar. Dans la tradition tibétaine, on croit que les couleurs, par leur diversité, représentent les différents aspects de la guérison. Qu'elle soit de couleur ou non, la lumière offerte doit être très claire. On imagine que la lumière dissipe l'obscurité de l'ignorance. Shariputra, le principal disciple du Bouddha, renommé pour son intelligence, avait, dans une vie précédente, fait une offrande de lumière devant un stupa. C'est pour cela qu'il était dans cette vie-ci doué d'une intelligence exceptionnelle.

- La sixième offrande consiste en un bol d'eau parfumée. On s'en applique sur le c¦ur pour apaiser l'esprit.

- La septième est une offrande de nourriture qui prend habituellement la forme d'une torma ou gâteau rituel. En Inde, cette offrande contenait traditionnellement trois substances sucrées : de la mélasse, du miel et du sucre, ainsi que trois substances blanches : du lait caillé, du beurre et du lait. Au Tibet, ces substances étaient mêlées à de la tsampa, de la farine d'orge légèrement grillée, et l'on en faisait un gâteau d'offrande. Le résultat ainsi obtenu est, comme l'ambroisie, agréable par sa couleur, sa forme, son odeur et sa saveur.

- La huitième offrande est une offrande de son. Elle n'est pas représentée sur l'autel, on se contente de l'imaginer comme une merveilleuse musique.



Le mantra« Om mani padme hum »

Mantra est un mot qui vient du sanskrit, sa définition étymologique de est protection (suffixe -tra) de l'esprit (manas).

Le mantra est un support de méditation et devait avoir un rôle bénéfique, son objectif est de favoriser la concentration du récitant. Le but de sa pratique peut être un bienfait physique ou spirituel, ele peut s'effectuer dans le cadre d'un rituel minimal, ou d'une liturgie.

Le mantra est basé sur le pouvoir du son, c'est par la vibration du son et par sa résonance que le son transforme son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Le mantra est répété de nombreuses fois afin de produire un effet, il introduit donc la notion de cycle et de répétition, le récitant utilise en général un chapelet (mālā) comportant 108 grains pour compter les mantras.

À titre d'exemple le mantra national du Tibet est le mantra de Tchenrézi, appelé familièrement le mani. Il se prononce aom mani pèmé houng en tibétain ou, en sanskrit, aom mani padmé houm

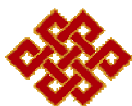
Il existe de très nombreuses explications de cette célèbre formule dont une donnée par Sa Sainteté le Dalaï Lama dans un chapitre de «Cent éléphants sur un brin d’herbe» (Seuil 1990). Il s’agit d’un mantra ou formule incantatoire représentant sous forme sonore le Bouddha de Compassion Infinie lui-même: Avalokiteshvara (tib.: Tchènrézi).



Cette formule universelle qu’on peut traduire ainsi : «Ô Joyau (compassion) du Lotus (sagesse) !», concentre à elle seule toute l'essence du Bouddhisme, les moyens habiles ou la méthode (compassion) et la vacuité (sagesse). On la retrouver gravée sur des pierres qui sont assemblées en cairns sur les cols de l'Himalaya, ou encore sur des objets rituels et des bannières.

Bien que typiquement liées à l'hindouisme et au bouddhisme, des pratiques analogues à la récitation de mantras se retrouvent dans la plupart des religions. Par exemple la prière du cœur dans l'Hésychasme des Chrétiens orthodoxes

s'accompagne de la répétition constante du nom de Jésus dans la formule: Seigneur Jésus, prends pitié de moi, en fonction des injonctions Quiconque invoquera le Nom du Seigneur sera sauvé. (Act 2,24), et Priez sans cesse, en toutes choses faites eucharistie. (1 Th 15, 17-18).



Les reliques

A l'occasion du Vesak 2009, célébré les 15, 16 et 17 mai, des reliques du Bouddha historique Sakyamouni ont été transférées de Thaïlande en France pour être installées à la Grande Pagode de Vincennes, près de Paris.

En Inde, à la fin du XIXe siècle, l'écroulement d'un stûpa (monument funéraire bouddhique) appartenant au clan des Sakya (la famille du Bouddha) permit la découverte d'authentiques Reliques du Bouddha historique, préservées depuis plus de deux millénaires.

Au XIXe siècle, l'Inde et la quasi totalité de l'Asie étaient colonisées. Le Gouverneur Général de l'Inde, G. N. Curzon, ancien Ambassadeur du Royaume de Siam - confia donc les précieuses Reliques à la Thaïlande, seul pays bouddhiste épargné par la colonisation.

Elles furent installées au Temple de La Montagne d'Or (Wat Saket), le plus fameux temple de Bangkok. En l'an bouddhique 2442 (1898), une prédiction révéla que des Reliques quitteraient le sol thaïlandais pour l'Occident cent onze ans plus tard.

En 2009, soit cent onze ans plus tard, les Patriarches thaïlandais, approuvés par la communauté bouddhiste asiatique, décidèrent d'offrir des Reliques au monde occidental et de les confier à un pays européen. Les Reliques seront officiellement remises à L'Union Bouddhiste de France qui aura la responsabilité de leur installation et de leur protection.



Ces reliques sont arrivées par avion le 15 mai et ont été installées définitivement le 17 mai à la Grande Pagode de Vincennes lors d'une cérémonie religieuse. Elles ont été enchâssées dans un stupa (monument funéraire) en bronze. Leur installation symbolise un passage de relais du bouddhisme entre l'Orient et l'Occident.

Je précise encore une fois que, tout comme les effigies de Bouddha, les reliques sont « sacrées » uniquement pour les symboles qu'elles représentent.

Voici un extrait du discourt explicite du Président de l'Union Française Bouddhiste lors de la réception des reliques a la Grande Pagode du Bois de Vincennes.

Dans le sûtra du Nirvana, le Bouddha nous met très clairement en garde : "Ne me regardez pas ô Ananda, mais regardez le Dharma. Après mon départ c'est le Dharma qui sera votre Maître car celui qui regarde le Dharma me voit." Quant à la question sur la façon de respecter, de vénérer et de rendre hommage au Bouddha, le sûtra est très explicite : alors que le Bouddha s'allonge pour se reposer, que les feuilles des arbres alentour tombent pour lui faire une couche, que des fleurs venues du ciel le recouvrent pour le protéger, que des poudres de santal tombent également du ciel, que des musiques célestes se font entendre, le Bouddha déclare simplement : "Ce n'est pas de cette façon, ô Ananda, que le Tâthâgata doit être respecté et vénéré, ce n'est pas de cette façon qu'on doit lui rendre hommage. Par contre, si un Bikkhu, une Bikkhuni, un disciple laïc, homme ou femme, étant dans la voie de la doctrine, étant dans la voie de l'harmonie avec les autres, vit en suivant et en respectant le Dharma, c'est lui qui vénère et qui rend hommage au Tathâgata et cet hommage est le plus haut". Cependant, dans un autre passage du Sûtra, le Bouddha parle de l'importance de se rendre en pèlerinage pour rendre hommage au Bouddha : "Il y a quatre lieux qu'un enfant de bonne famille, pourvu de la foi pure, puisse voir et être ému : le lieu où le Tâthâgata est né, celui où il s'est éveillé, celui où il mit en marche la

roue du Dharma et celui où il est mort. Pour quelles raisons ? Parce que lorsqu'un enfant de bonne famille, pourvu de la foi pure, va dans un tel lieu, sa pensée se purifie instantanément et son esprit s'apaise".

Ces deux enseignements ne sont pas contradictoires, bien au contraire ils sont complémentaires et s'adressent chacun à des niveaux de pratiques différents. Ce lieu de la Grande Pagode de Vincennes est vraiment original et unique : ici, les quatre lieux dont parle Bouddha, ne font qu'un ! Naissance, éveil, enseignement et mort ne font qu'un et sont réunis dans ce lieu ! La meilleure preuve en est tout simplement notre présence ici aujourd'hui : les reliques sont présentes parce que nous sommes présents et nous sommes présents parce que les reliques sont présentes !

Olivier Reigen Wang-Genh
Président de l'Union Bouddhiste de France

